TX
725
M43
1973

# IGA BAGONG
# Lutuing
# PANTAHANAN

UP MAIN LIBRARY
[redacted]
DMLF25844

ANG AKLAT NA ITO AY KAY

______________________________

______________________________

# MGA BAGONG
# Lutuing
# PANTAHANAN

# MGA BAGONG
# Lutuing
# PANTAHANAN

Malinamnam
at Nakapagpapalusog
na Lutuin
upang Ganyakin
ang Panlasa

PHILIPPINE PUBLISHING HOUSE
Manila

Fi-24533

Ang Karapatan sa Paglilimbag ay Hawak ng
PHILIPPINE PUBLISHING HOUSE

(Unang Pagkalimbag—1973)
Nilimbag sa Pilipinas

TX
725
M43
1973 ✓

COVER PICTURE, COURTESY OF
Del Monte
DEL MONTE CORPORATION

FEB 27 1974

# Paunang Salita

Sa paggawa ng mga aklat ng pagluluto waring ito'y wala ng katapusan. Sa lahat ng hugis, anyo, at laki nagsisilabas ito mula sa mga palimbagan ng sanlibutan. Bagaman nagkakaiba-iba ang mga ito, isa't isa ay nakatutugon sa pangangailangan sa malawak na larangan ng panlasa at gana sa pagkain.

Ang *Mga Bagong Lutuing Pantahanan* ay mayroong kaniyang tanging bahagi na ginagampanan, at kapuri-puri niyang isinasagawa ito. Binubuo ito ng iba't ibang resipi na tanging pinili ng mga tagapaglutong Pilipino upang matugunan ang panlasang Pilipino. Higit dito, ang mga resiping ito ay pinili hindi lamang dahil sa lasa kundi rin naman sa ikalulusog ng pangangatawan. Ito ang pinakamabuting mga paraan ng pagluluto.

Ang kabanata na tanging kawiwilihan ng may-ari ng aklat na ito ng pagluluto ay ang tungkol sa Mga Lutuing Pang Iba't-ibang Bansa na may hustong ipinapayong mga tala ng pagkain. Sa pamamagitan ng mga kinakatawanan ng resiping ito, ay makagagawa kayo ng pagdadalaw sa kusina sa malalayo at kawili-wiling mga dako, na pinag-aaralang makilala at higit na pahalagahan ang mga tao ng iba't-ibang lupain sa pamamagitan ng kanilang mga pagkain.

Gayon din naman, kung ang aklat na ito ay makasumpong ng kaniyang daan sa mga banyagang lupain ang mga tao doon ay magkakaroon ng pagkakilala tungkol sa pagkaing Pilipino. Ang isang tagapagluto ay maaaring maihalili ang ilang mga bungang kahoy at mga gugulayin na karaniwang-karaniwan sa mga Pilipino subali't hindi masusumpungan sa ibang dako.

Ang *Mga Bagong Lutuing Pantahanan* ay bunga ng pinakamabuting pagsisikap ng ilang mga babae na may mahahabang karanasan sa kusina. Tanging banggit dito ay iniuukol kina Erlinda Romulo, *Master of Science in Foods and Nutrition, Loma Linda University;* Elisa M. de Leon, *Master of Science in Foods in Nutrition, Florida State University;* Alice Ramos, *A. B. Home Economics, Andrews University;* Exequiela L. Jimenez, *Master of Science in Foods and Nutrition, Philippine Women's University;* Edelma de Leon, Corona Llaguno, Helen Brodeur; ang mga ito ay nakatapos sa pagka bachiller, *major* sa *home economics*, at ang iba naman ay nakatapos sa lalong pinakamataas na pag-aaral tungkol sa hanay ng *nutrition*. Si Nita Flossman ang naghanda ng mga lutuin at ayos ng maraming mga larawang may kulay.

Kung kayo ay nasiyahan sa aklat—at naniniwala kaming masisiyahan nga kayo—sila ang dapat pasalamatan.

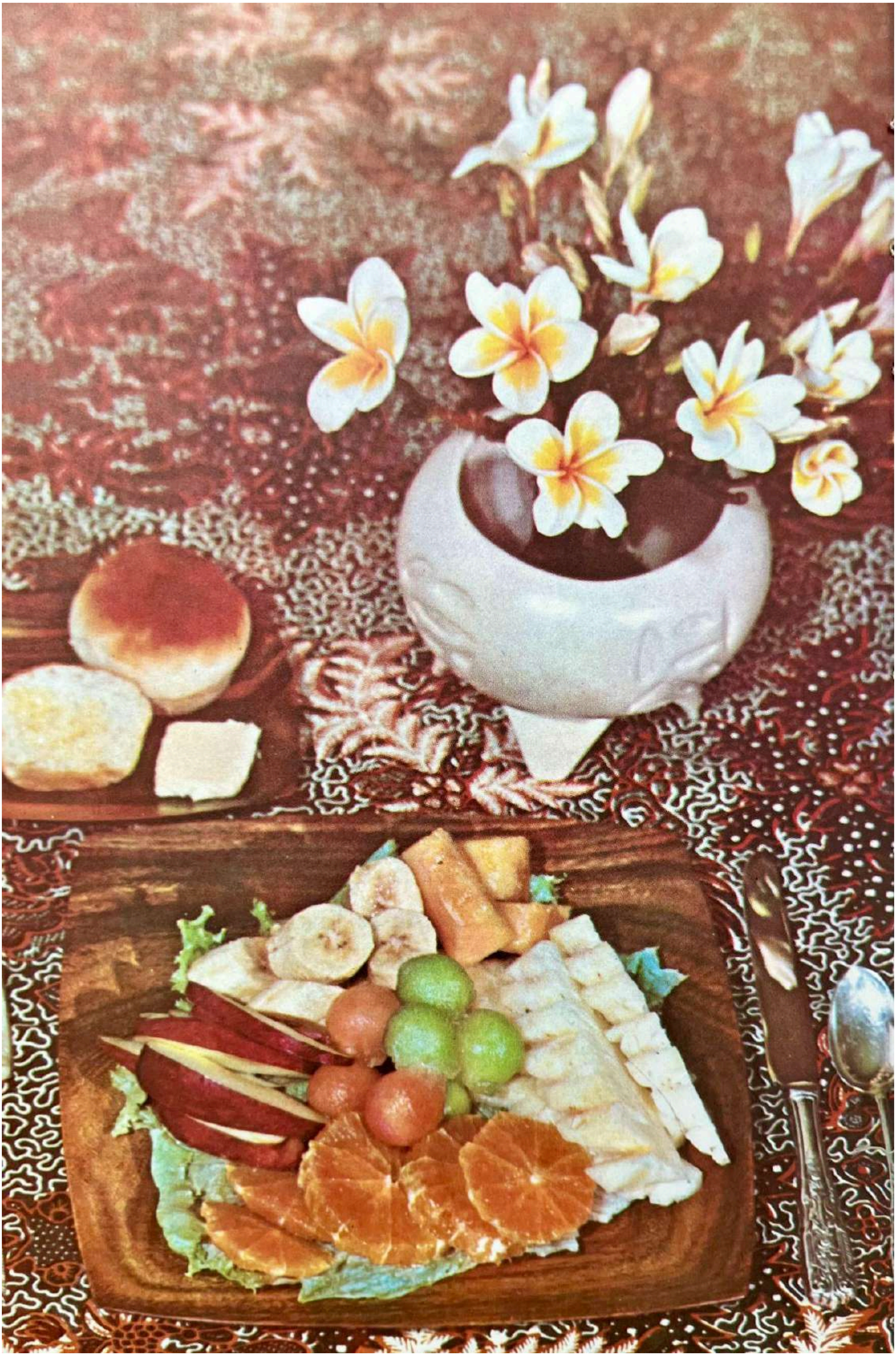
—Mga Tagapaglathala

# Mga Nilalaman

***Kabanata*** ***Pahina***

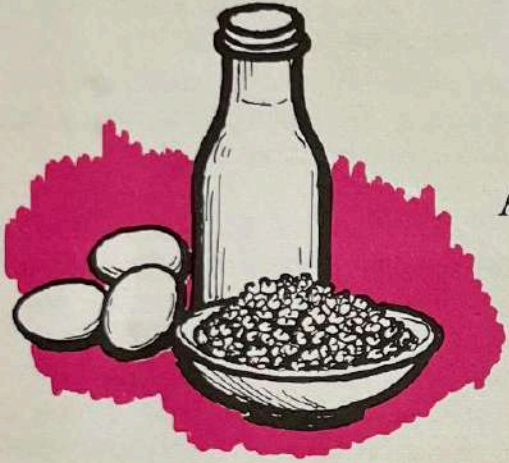
1. Mga Bumubuo ng Mabuting Pagkain . . 9
2. Pagpapanukala at Paghahanda ng Pagkain . . . . . . . . . . . 18
3. Pagtitipid sa Paghahanda ng Pagkain . . 26
4. Mga Paalaalang Pangkusina . . . . . . 31
5. Mararangyang Sopas . . . . . . . . 39
6. Pangunahing Pagkain na Walang Karne . . . . . . . . . . . 44
7. Masasarap na Sarsa . . . . . . . . . 83
8. Mapamaraang Pagluluto ng Kakaning Bigas . . . . . . . . . . . 86
9. Mga Gulay na Pampalakas . . . . . . . 92
10. Matataas na Uri ng Ensalada . . . . . 101
11. Malinamnam na Panimpla sa Ensalada . . 110
12. Mga Inumin na Nakapagpapaginhawa . . 113
13. Mga Tinapay at Kakanin . . . . . . 115
14. Mga Kasiya-siyang Panghimagas . . . . 139
15. Iba't-ibang Pagkaing Pilipino . . . . . 167
16. Lutuing Pang-iba't-ibang Bansa . . . . 171

Indese . . . . . . . . . . . . . 220



## 1

# Mga Bumubuo ng Mabuting Pagkain



### Ang mga bitamina at mga mineral na kailangan ng katawan

KASUNOD ng tubig na ating iniinom at ng hangin na ating nilalanghap, ang pagkain ay mahalagang pangangailangan sa ating ikabubuhay. Ang pagkain ay kinakailangan sa ating ikalulusog at ikabubuti ng ating katawan. Kung wala ito, hindi maaaring mabuhay. Kung labis naman nito, magiging labis ang gawain ng mga sangkap na pangtunaw at maagang magdala sa tao sa kaniyang libingan. Kaya nga, kinakailangan ang tumpak na uri ng pagkain at hustong dami ng bawa't uri ng kinakain.

Ang binubuo ng pagkain ay maaaring hatiin sa anim na grupo: *carbohydrates*, protina, taba, bitamina, mineral at tubig. Kinakailangan ang kaunting kaalaman sa bawa't isa nito kung kakain din lamang tayo ng karapat-dapat.

Ang *carbohydrates* ay simpleng mga asukal o sustansiya na maaaring maging simpleng asukal sa pamamagitan ng *hydrolysis* o paghahalo ng tubig. Ang pangunahing gawain ng *carbohydrates* ay upang magbigay ng lakas sa katawan. Bawa't gramo ng *carbohydrates* na sinusunog ng ating katawan ay nagbibigay ng apat na *calories*. Ang ilang karaniwang mga pagkain na maraming *carbohydrates* ay ang kamote, tinapay, keik, biskwit, kanin, patatas, kamoteng-kahoy at ang ating karaniwang asukal.

Ang protina ay binubuo ng mga elementong nasa *carbohydrates* din, subali't ang pagkakaiba lamang ay mayroon iyong nitrogena o kaya'y *sulfur* kung minsan. Ang mga protina ay pangunahing ginagamit sa paglaki, at sa pagbuo at pagsasauli ng nasirang maliliit na hilatsa ng katawan. Nagbibigay din ito ng lakas, na apat na *calories* sa bawa't isang gramo. Gayunman, sapagka't may kamahalan ito, hindi ito ang ipinalalagay na pangunahing pinagmulan ng lakas sa pagkain ng tao. Ang mga itlog, isda, karne, gatas, mga buto (gaya ng munggo at utaw) at nuwes gaya ng mani, pili, at iba pa, ang makukunan ng maraming protina.

Sa lahat ng sustansiyang nagbibigay ng lakas, ang taba ang siyang nakapagbibigay ng higit na lakas. Siyam na *calories* ang ibinibigay nito sa bawa't gramo ng taba na nasunog sa loob ng katawan. Hindi lamang nagbibigay ng lakas ang taba. Nagiging pangsapin din ito sa palibot ng mga sangkap sa loob ng katawan, pangbalot sa katawan, tagapagdala ng mga bitaminang nagiging taba at pangpadulas sa daanan sa loob ng bituka. Ang taba ay nakapagdaragdag din ng masarap na panglasa sa pagkain. Ang ilang mga pagkain na maraming taba ay: langis na panluto, mantekilyang mani, avokado, *margarine*, pula ng itlog, mga nuwes at niyog.

Sa isang pagkain, ang 10 hanggang 15 bahagdan ng kabuuang *calories* ay nararapat manggaling sa protina, 25 hanggang 35 bahagdan mula sa taba, at 50 hanggang 60 bahagdan ay mula sa *carbohydrates*.

### Mga Bitamina at ang Ginagawa Nila

Ang mga bitamina ay mga grupo ng mabibisang sustansiya na nakukuha ng unti-unti sa mga pagkain, at kinakailangan para sa tangi at mahahalagang gawain sa iba't-ibang bahagi ng katawan.

Sa pagdaragdag ng mga bitamina sa pagkain, dapat nating alalahanin ang mga sumusunod na punto: (1) Lalong mabuti na kumuha mula sa mga karaniwang pagkain kaysa buuin sa anyong mga tabletas at pulbos. (2) Dapat nating tiyakin kung gaano kalimit ang pagkaing iyon at kung gaano karami ang kinakailangan. (3) Ang pagkakaroon at ang halaga ng pagkain ay dapat isaalang-alang.

Lahat ng mga bitamina ay kinakailangan sa paglaki at sa pangangalaga ng katawan.

Ang bitamina A ay nasusumpungan sa mga pagkaing dilaw gaya ng kalabasa, papaya, *carrots*, at pula ng itlog. Nagtataglay din ng bitaminang ito ang mga berdeng gugulaying dahon kagaya ng kangkong, talbos ng kamote at spinaka. Bukod sa kinakailangan ito sa paglaki, ang bitamina A ay tumutulong sa pagpapanatili ng normal na paningin sa malabong liwanag. Sa paghahanda ng mga pagkaing sagana sa bitamina A alalahanin ninyo na ang matagal at mabagal na pagluluto ay nakasisira sa naroroong bitamina A, at yaong mga lantang gulay at tuyong mga pagkain ay nawawalan ng higit na bitamina A.

Ang *calciferol* o bitamina D ay kinakailangan para sa pagtubo at pangangalaga ng mga ngipin at buto. Nagagawa niya ito sa pamamagitan ng pagtanggap ng hustong dami at pananatili ng *calcium* at *phosphorus*. Maaaring masumpungan ito sa aceite de bakalaw, sardinas, gatas na de lata at tawilis o tunsoy.

Ang bitamina E ay tumutulong sa *carotene* at bitamina A sa loob ng mga bituka upang maingatang mabisa ang mga ito. Kinakailangan din ito para magamit ang *cholesterol* at bitamina D. Ang mabuting pinanggagalingan ng bitamina E ay mga butil, berdeng gugulaying may dahon, mani, patani, at itlog.

Ang bitamina K, ay kinakailangan sa normal na pamumuo ng dugo. Ito ay masusumpungan sa repolyo, *cauliflower*, kale, letsugas at spinaka. Ang bitamina K ay nagagawa rin sa loob ng katawan sa pamamagitan ng gawain ng mikrobyo sa bituka.

Ang *ascorbic acid*, na lalong kilala na bitamina C, ay naglalaan ng panglaban sa mga impeksiyon, bagaman ang paraan kung paano nagagawa ito ay hindi maliwanag. Pinangangasiwaan nito ang kakayahan ng mga cellula para gumawa ng bagay-bagay para sa mga cellula rin na siyang nagpapanatili sa mga cellula sa kanilang kaugnayan sa isa't isa. Tumutulong din ito sa pagkuha ng bakal mula sa mga bituka. Dahil sa ang katawan ay hindi nag-iimbak ng *ascorbic acid*, kinakailangan ang sapat na pagkakaroon nito araw-araw. Ang mga pagkaing mayaman sa bitamina C ay: *strawberries*, hinog na papaya, singkamas, pinya, bayabas, aratiles, kamatis, kamatsile, at lahat ng bunga ng citrus gaya ng suha, dalanghita, at kalamansi. Ang *broccoli*, *Brussels sprouts*, spinaka at berdeng sili ay nakukunan din ng maraming bitaminang ito.

Ang bitamina C ay siyang pinakamadaling masira, o mawalang bisa sa lahat ng mga bitamina. Kinakailangang pag-ingatang mabuti ang paghahanda ng mga pagkaing may bitamina C upang huwag masira ang bitamina nito. Ang pagkalantad sa hangin, mataas na temperatura, ang tubig, at pagkatuyo ay nagiging sanhi ng pagkasira ng bitamina. Dapat lutuin ang mga gulay hangga't maaari sa kaunting tubig lamang hanggang sa lumambot. Sikaping iwasan na pagputol-putulin ng maliliit na piraso ang pagkain sapagka't inilalantad nito ang maraming bahagi sa hangin. Ang pagkawala ng bitamina sa mga gulay na natira ay maaaring maiwasan ng malaking bahagi sa pamamagitan ng paglalagay sa *refrigerator* at mahigpit na natatakpan.

Ang bitamina B-*complex* ay tulad sa isang pamilya na maraming mga kaanib. Una, mayroon tayong *thiamine*, na masusumpungan maging sa laman ng hayop. Ang *thiamine*, na tinatawag din namang bitamina $B_1$, ay tumutulong sa pagtunaw at sa pagkakaroon ng normal na gana sa pag-

ASCORBIC ACID

kain. Ang ibinubunga nito ay ang pagtulong sa paglaki, dahil sa dagdag na dami ng pagkain. Sinusugpo rin ng *thiamine* ang pagkakaroon ng beri-beri Ang mga buto, (munggo, at iba pa) mani, *brewer's yeast*, utaw (*soybeans*) at mga buong butil gaya ng bigas na pinawa, ay makukunan ng bitaminang ito. Ang gatas at itlog ay ipinalalagay na mayroon ding katamtamang dami ng bitaminang ito.

Ang *riboflavin*, na isang miyembro ng B-*complex*, ay unang tinawag na bitamina $B_2$ o G. Kinakailangan ito sa paglaki at tumutulong sa paggamit ng pagkain para lumakas. Ang kinakailangang *riboflavin* ng katawan ay maaaring makuha mula sa gatas, keso, itlog, talbos ng kamote, kangkong, togue, *brewer's yeast*, berdeng gugulaying may dahon at bigas na pinawa o pinayaman sa bitamina.

Ang *niacin* o *nicotinic acid* ay isa pang bitamina B. Hindi ito dapat pagkamalian na nicotina (mula sa tabaco) na kaibang-kaibang sustansiya. Katulad ng ibang mga bitamina, ang *niacin* ay kinakailangan sa paglaki. Ito rin naman ay bahagi ng sistema ng pangtunaw na may kinalaman sa pagkakaroon ng lakas ng katawan. Ang pinakamabuting pagkain na pinagmumulan ng *niacin* ay ang *brewer's yeast*, mani at mantekilyang mani. Ang patatas, mga butil at berdeng gugulaying may dahon ay nakukunan din ng kainamang *niacin*.

Ang iba pang bitamina B, mga gawain at pinanggagalingan ay:

| *Bitamina* | *Gawain* | *Pinanggagalingan* |
|---|---|---|
| *Pyridoxine* (tinatawag din na $B_6$) | Tumutulong sa paggamit ng pagkain ng katawan. | Pinawang bigas o trigong may balok<br>Atay |
| | May bahagi sa pagbabago ng mga *fatty acids.* | Utaw (soybeans)<br>Mani |
| *Pantothenic Acid* | Malapit na nakikiugnay sa ibang mga bitamina B sa paggamit ng pagkain ng katawan. | Pula ng itlog<br>Mani<br>*Skimmed milk*<br>Patatas |
| *Folic Acid* | Kinakailangan sa paglago ng cellula.<br>May uri ng *anemia* na sinusugpo.<br>Kinakailangan sa pagkakaroon ng normal na dugo. | Letsugas<br>Asparagus<br>Gatas<br>Mga buong butil (cereals)<br>Matingkad na berdeng gugulaying may dahon |
| *Biotin* | Kinakailangan sa mga gawain ng cellula. | Itlog<br>Atay<br>Pulot<br>Gatas |

| | | |
|---|---|---|
| **$B_{12}$** | **Pagbuo ng pulang cellula ng dugo.**<br>**Tumutulong sa paglaki.**<br>**Ginagamit sa paggamot sa *anemia*.** | **Gatas**<br>**Bato**<br>**Isda sa alat na tubig**<br>**Itlog**<br>**Keso** |
| ***Choline*** | **Tumutulong sa pagbuo ng mga *amino acid* sa loob ng katawan.**<br>**May bahagi sa pagdadala at pagbabago ng mga *fatty acids*.** | **Pula ng itlog**<br>***Wheat germ***<br>**Atay**<br>**Mani** |
| ***Inositol*** | **Bahagi ng hilatsa ng katawan.** | **Atay**<br>**Mga bungang-kahoy**<br>**Gatas**<br>**Nuwes**<br>**Mga buong butil (cereals)** |

## Mga Mineral sa Pagkain

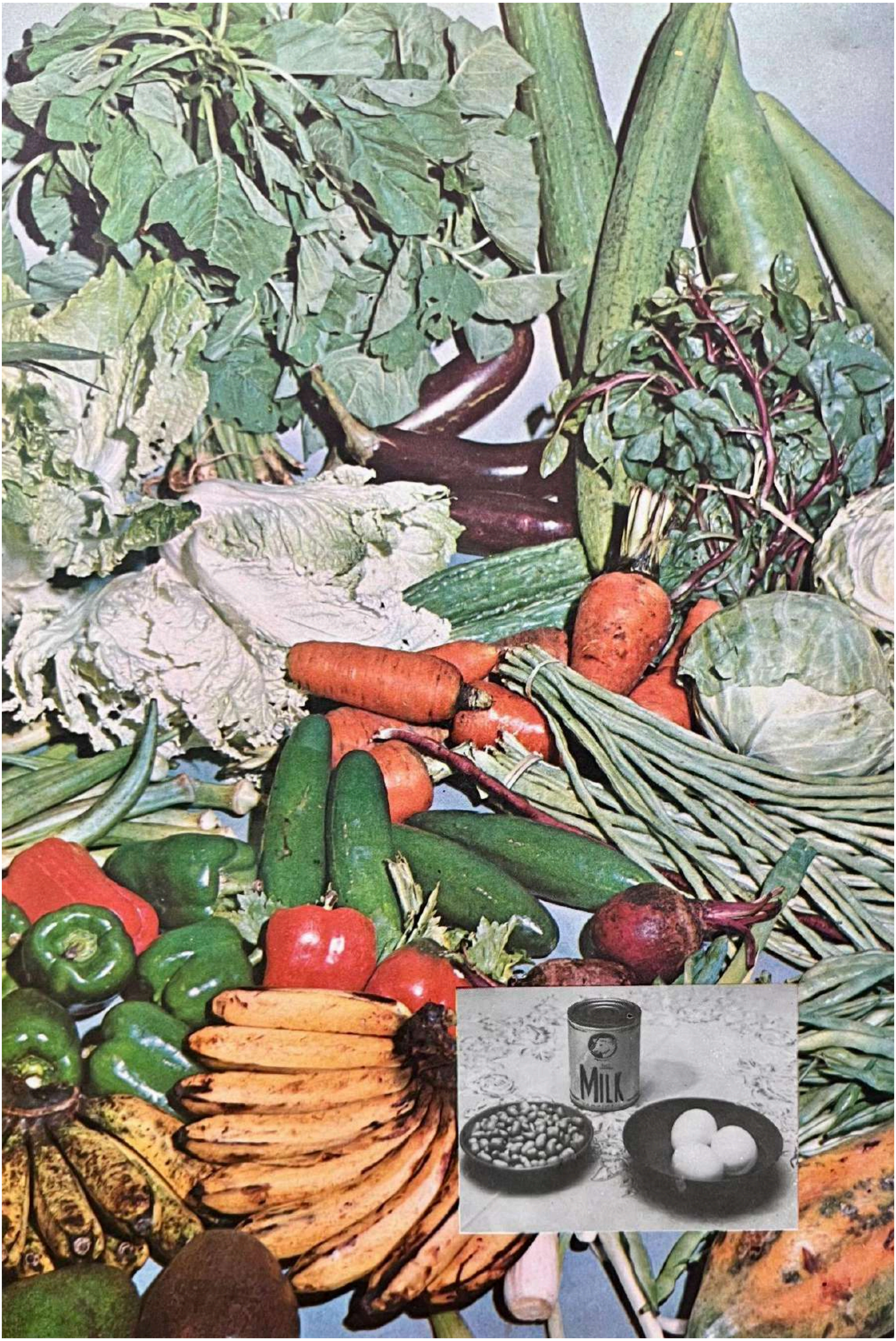
Ang ating mga katawan ay nangangailangan ng elemento na tinatawag na mga mineral. Ang ilan dito ay *calcium*, bakal, *iodine*, *manganese*, *chlorine*, *magnesium*, *phosphorus*, *sulfur*, *zinc*, *potassium* at *sodium*. Ang *aluminum*, *cobalt*, *fluorine*, *nickle*, *molybdenum*, at *silicon* ay kinakailangan ng bahagya kung kaya nga't tinutukoy ito na mga *trace elements*. Lahat ng mga mineral na ito ay wala pang limang bahagdan ng timbang ng katawan subali't kailangang-kailangan ito sa gawain ng katawan.

Ang pangkalahatang gawain ng mga mineral ay:

1. Nagiging bahagi ng mga buto at ng ngipin at nagbibigay ng tibay sa matitigas na sangkap na ito.
2. Bahagi sila ng malambot na hilatsa, halimbawa; ang mga laman.
3. Napangyayari nila ang normal na tibok ng puso.
4. Kinakailangan sila sa pagbuo ng dugo.
5. Tumutulong sila sa pag-urong-sulong ng mga laman, dagling pagbabago ng nerbiyos, at sa balanseng tubig ng katawan.

Ang pagkain na mayaman sa protina ay makapagbibigay ng katamtamang dami ng *sulfur*, at ang karaniwang may halo o paiba't-ibang pagkain ay nagbibigay ng *magnesium* at *manganese*. Ang *chlorine* at *sodium* ay maaaring makuha sa karaniwang ginagamit na asin. Katunayan, ang halos kulang lamang sa pagkain ay ang *calcium*, *phosphorus*, *iodine* at bakal.

Ang katawan ay nagtataglay ng higit na *calcium* kaysa alin mang mineral. Sa loob ng katawan 90 hanggang 99 na bahagdan ng *calcium* ay masusumpungan sa mga buto at mga ngipin. May dalawang gawain ang *calcium* sa katawan. Tumutulong ito sa pagtubo ng buto at mga ngipin at kinakailangan ito para sa ilang pamamaraan ng pamamalakad ng katawan. Ang ilan sa mga pamamaraang ito ay ang normal na tibok ng puso at pagbuo ng dugo. Nakukuha ang maraming *calcium* sa: gatas, pula ng itlog,


MILK

keso, salmon, mga tuyong butil, berdeng gugulaying may dahon at sorbetes.

Ang bakal ay kinakailangan sa pagbuo ng *hemoglobin*. Ito rin naman ay mahalagang bahagi ng *myoglobin*, isang pinagsamang bagay na nag-iimbak ng oksihena sa mga laman. Makukuha ang maraming bakal sa: pula ng itlog, atay, pasas, mga gugulaying dahon gaya ng spinaka, malunggay, *prunes* at patatas. Dahil sa ang gawain ng tanso ay may kaugnayan sa bakal, ang karamihang pagkain na nakukunan ng maraming bakal ay nakukunan din ng maraming tanso.

Ang *iodine* ay mahalagang kabahagi ng *thyroxin*. Tumutulong iyon sa pagpapatakbo ng sistema nervioso at ng pagkakaroon ng mabuting kalusugan. Isa sa pinakamabuting paraan ng pagkakaroon ng *iodine* ay sa pamamagitan ng paggamit ng asin sa pagkain (*iodized table salt*). Gayunman, kung walang makuhang asin (*iodized salt*) ang *iodine* ay makukuha rin naman sa aceite de bakalaw (*cod-liver oil*), isda, at mga gulay na tubo sa lupang maraming *iodine*.

Ang *phosphorus* ay kinakailangan sa pagsunog ng *carbohydrates* at kinakailangan ng maliliit na hilatsa ng katawan. Binubuo nito ang halos isang-ikaapat na bahagi ng lahat ng mineral ng katawan. Kinakailangan ang *phosphorus* sa pagtubo ng normal na mga buto at ngipin, sa pagpapadala ng mga matabang asido (*fatty acids*), at sa paraan ng pagbabago (*metabolism*) ng mga taba at *carbohydrates*. Inaalalayan nito ang kahustuhang dugo at sinusugpo ang gawain ng cellula. Makukuha ang mineral na ito sa: keso, mais, pula ng itlog, mga butil, gatas, mga buong butil at gugulaying may dahon.

## Tubig para sa Katawan

Kasunod sa kahalagahan ng oksihena, ay ang pangangailangan ng tubig ng katawan. Humigit kumulang sa 70 bahagdan ng timbang ng ating katawan ay tubig.

Ginagamit ng katawan ang tubig sa maraming paraan. Nagagamit ito sa pagtunaw ng lahat ng ibig tunawin ng pangtunaw, ginagamit ito na kasangkapan sa pagtatayo, hinahadlangan nito ang pagkakaroon ng sagabal sa pagitan ng mga gumagalaw na bahagi ng katawan at ito ay nagiging paraan para madala ang pagkain sa mga cellula at inilalabas ang dumi. Ang tubig ay mahalaga din naman sapagka't tumutulong ito sa pagkakaroon ng hustong temperatura ng katawan.

Ang pangangailangan ng tubig sa katawan ay nakukuha mula sa: (1) tubig na ipinapasok—tubig na inumin, katas ng bungang-kahoy at gatas. (2) matigas na pagkain—Karamihan sa mga pagkain ay may tubig at ang iba, gaya ng kamatis at papaya, ay may maraming tubig na taglay, at (3) (*metabolic water*) — ang tubig na bunga ng pagbabago ng pagkain sa loob ng katawan.

**Sa pagkakaroon ng iba't-ibang mga prutas at mga gulay, gatas at itlog, makatitiyak tayo ng lahat ng mga pagkaing makapagpapalusog na kailangan para sa kalusugan.**

Lumalabas ang tubig mula sa katawan sa apat na dadaanan—sa mga bato, balat, baga, at mga labasan sa bituka.

Anim hanggang walong basong tubig araw-araw ay sapat para sa isang malusog na tao na nasa normal na kalagayan. Sa tag-init na malakas ang pagkawala ng tubig, kinakailangan ang higit sa karaniwang dami ng tubig. Ang pag-inom samantalang kumakain ay maaari din subali't kailangang pag-ingatan na huwag totoong marami upang hindi maanod pababa ang pagkain kasama ng tubig.

## Karagdagang Protina

Sang-ayon sa Banal na Kasulatan, hindi panukala ng Diyos na ang tao ay kumain ng lamang kati. Ng pasimula, nang lalangin Niya si Adan at si Eba, ang pagkain na ibinigay sa kanila ay binubuo ng bungang-kahoy, butil at nuwes. Pagkatapos na magkasala ang tao at itinaboy mula sa Halamanan ng Eden, idinagdag ang mga gugulayin sa kaniyang pagkain. Noon lamang makaraan ang baha, na sa ilang panahon ay walang makuhang pagkain, ipinahintulot ng Dios na kumain ang tao ng lamang kati.

Bagaman ang karne, isda, at manok ang siyang pinanggagalingan ng protina, gayunman ang pagkain ng mga gulay ay lalong mabuti sa ikalulusog ng katawan. Kailangan tayong humanap ng paraan upang makakuha ng higit na protina mula sa pagkain ng mga halaman na gaya rin ng makukuha natin sa pagkain ng karne.

**Ang pagkaing protina ay bumubuo at nagpapanauli ng hilatsa ng laman.**

Ang isang sapat na protina ay mayroon ng lahat ng kinakailangang *amino acids*, at napapananatili niya ang buhay at nagpapalaki. Maraming mga tao na sinusunod ang pagkain ng mga gulay (*vegetarian*) ay may maling pagkakilala na ang gluten (nakukuha sa harina) ay mayroon na ng lahat ng nasa karne. Sinisikap nila na mabuhay sa pagkain ng gluten. Tunay nga na ang gluten ay protinang pagkain, subali't iyon ay hindi sapat na protina, sapagka't ang trigo na pinagmumulan ng gluten ay kakaunti ang taglay na *lysine*, isa sa kinakailangang *amino acid*.

Mayroong tatlong pamamaraan ng pagdaragdag ng protina na maaaring sundin:

1. Paghaluin ang tamang kombinasyon ng pagkain. Ang ilan sa mabuting kombinasyon ng pagkain ay ang *macaroni* at keso, gluten at tokwa, kanin at *beans*, at butil, at gatas. Ang pagkakaroon ng *beans* sa pananghalian at gluten sa hapunan ay hindi makakatulong sa paglunas sa problema sa pagiging kulang ng protina. Ang mga pagkain na nagkakatuwang sa kanilang kombinasyon ay kailangang kainin ng sabay, o kaya ay may pagitan na tatlumpung minuto bawa't isa.
2. Magdagdag ng *synthetic amino acids* sa pagkain. Bagaman ito ay hindi sadyang ginagawa dahil sa masamang lasa ng *amino acids*, ay maaari ding gawin at ipakain sa mga maysakit na nangangailangan ng pagkaing pinadadaan sa tubo patungo sa sikmura.
3. Kanin ninyo ang inyong pagkain na may kaunting sapat na protina. Ang kinagawian ng mga Pilipino na magdagdag ng maliliit na sapat na protina sa resiping kanilang pagkain halimbawa: itlog at petsay, sa resipi ay pinabubuti ang buong uri ng protina sa pagkain.

# 2

# Pagpapanukala at Paghahanda ng Pagkain

Maghanda ng masustansiyang
pagkain na matipid,
iba't-ibang uri
at kaakit-akit

ANG pagpapanukala at paghahanda ng mga pagkain ay isang napakahalagang paksa para sa mga ginang ng tahanan at sa ibang mga tao na ang gawain ay magluto. Ang paraan ng paghahanda ng pagkain ang siyang makapagpapasiya kung ito ay maaaring kainin o hindi.

Sang-ayon sa iyong iniisip, ang pagpapanukala ng bawa't pagkain ay maaaring katuwaan para sa iyo o kaya ay mahirap na gawin. Sa katunayan, parehong magaan ang paghahain ng kawili-wili, at masarap na pagkain tulad rin naman ng laging paghahanda ng nakakasawang tokwa sa araw-araw. Mayroong ilang punto na dapat isaalang-alang sa paghahanda ng pagkain. Ang mga ito ay (1) sustansiya, (2) sarap ng lasa, (3) ang halaga, (4) malinis na uri, (5) pagiiba't-iba at (6) kani-kaniyang gustuhin o di-gustuhin ng bawa't kaanib ng sambahayan.

Ang sustansiya ng pagkain ay isang mahalagang bagay na dapat isaalang-alang sa pagpapanukala ng pagkain. Ang layunin ng pagkain ay sa ikalulusog, at hindi sa kasiyahan lamang. Kaya nga, dapat pagsikapan na ang lahat ng kinakailangang sustansiya ay nasa pagkain. Sa pagpapanukala ng pagkain, makabubuti na gamitin ang "Anim na Saligan" na pinakapatnubay.

## Ang Anim na Saligan

1. Mga dahong berde at dilaw na gulay, at mga bungang-kahoy: Isa o higit araw-araw (1 dulot—1/2 tasang luto o 1 tasang hilaw). Halimbawa—Malunggay, kangkong, talbos ng kamote, petsay, kalabasa (bunga, bulaklak at talbos), dahon ng ampalaya, kulitis, mga mangga, *carrots,* sitao at repolyo.
2. Pagkaing mayaman sa bitamina C: isa o dalawang dulot araw-araw (katamtamang laki ng bungang-kahoy o isang hiwa ng malaking bungang-kahoy). Halimbawa—bayabas, papaya, dalanghita, kalamansi, suha, hilaw na repolyo, kamatis, balimbing, ampalaya, ratiles, *strawberries,* lakatan, pinya.
3. Mga bungang-kahoy at gulay na may laman: 2 o higit sa araw-araw (1 dulot —1/2 tasang luto o 1 tasang hilaw). Halimbawa—santol, tsiko, kaimito, duhat, talong, sayote, patola, upo, pipino, labanos, pakwan, abokado, saging.
4. Mayaman sa tabang pagkain: 3 kutsara sa araw-araw. Halimbawa—mantekilya, *margarine,* gata ng niyog, niyog, langis ng niyog at tsokolate.
5. Mayaman sa protinang pagkain: 1. gluten, karne, isda at manok—3 dulot sa araw-araw (kasing laki ng kaha ng posporo ang isang dulot); 2. itlog—dalawa hanggang tatlo isang linggo; 3. gatas—3 hanggang 4 na tasa araw-araw para sa mga bata, 2 tasa araw-araw para sa matatanda; 4. mga butong gulay—1 1/2 tasang luto; 5. nuwes—3 kutsara araw-araw. Halimbawa–gluten, karne, isda, manok, itlog, munggo, patani, kadyos, tokwa, utaw, tapilan, gatas at garbansos.
6. Kanin at ibang pagkaing mayaman sa *carbohydrates*:—tatlo o higit sa araw-araw (1 dulot—1 punong tasa, luto). Halimbawa—kanin, mais, kamote, gabi, tinapay, kamoteng-kahoy, *oatmeal,* bibingka, biskwit, patatas.

## Iba pang mga Punto

Ang sarap ng lasa ay isa pang bagay na dapat isaalang-alang sa paghahanda ng pagkain. Kasama na dito ang lasa at ayos ng pagkain. Halimbawa, ang *brewer's yeast* ay naglalaman ng maraming bitamina B subali't ang lasa noon ay ayaw na ayaw ng maraming tao. Ang lasa ng *brewer's yeast* ay maaaring mapabuti sa pamamagitan ng pagtatakip ng masamang lasa nito ng katas ng frutas, gatas, o *cocoa.* Maaari ding idagdag iyon sa giniling na tokwa, gluten o karne na maaaring gawing bola-bola o "loaf."

Isa sa pinakamahalagang bagay na dapat isaalang-alang sa paghahanda ng pagkain ay ang pagtitipid. Dapat nating malaman na ang mga mamahaling pagkain ay hindi laging siyang pinakamasustansiya, ni ang mumurahing pagkain ay laging kulang sa kinakailangang sustansiya ng tumpak na pag-

UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
LIBRARY

kain. Halimbawa, sa halip na bumili ng *strawberries,* sa mahal na halaga para sa inyong bitamina C, bakit hindi kayo gumamit ng dalanghita o kalamansi, o papaya. Ang isang basong tubig na may katas ng kalamansi para sa almusal ay walang pagsalang mura kaysa isang mangkok na *strawberries.* Ang matalinong paglalagay ng panghalili sa pagkain ay makatitipid para sa inyo ng higit na salapi para mabili ang iba pang pagkain. Sa pagpapanukala ng inyong pagkain, gumamit kayo ng mga bungang-kahoy at mga gulay na nabibili sa panahon. Sa ganitong paraan, makukuha ninyo ang pinakamabuting uri sa kaunting halaga. Kung mayroon kayong anumang natirang pagkain, sikapin ninyo na idulot iyon sa iba namang anyo upang ang sambahayan ay walang pag-aatubili sa pagkain niyaon. Huwag kayong magdudulot ng napakaraming uri ng pagkain sa isang kainan. Ang kanin, dalawang gulay at isang ulam na protina saka gatas o kaya ay ibang inumin ay sapat na. Ang matamis ay hindi lagi.

Sa inyong pagiging ina ng tahanan o tagapagluto dapat ninyong pag-ingatan na pinamamalagi ninyo ang kalinisan ng pagkain. Hindi nakaaakit na kainin ang pagkain na may mga panauhing may anim na paa sa ibabaw niyaon. Ang maruming paraan ng pagluluto at paghahanda ng pagkain ay maaaring maging dahilan ng sakit o ng kamatayan. Lahat ng bungang-kahoy at gugulayin ay dapat hugasang maingat pagkatapos na mabili. Kung kayo ay nakatira sa bahay na ang mga bintana at pinto ay walang tela metalika, hangga't maaari ay lagi ninyong tatakpan ang pagkain hanggang sa panahon ng paghahain upang ang mga langaw ay huwag magkaroon ng pagkakataon na madapuan iyon. Madaling sundin ang mga pag-iwas na ito, at sa pagsasagawa nito ay makaiiwas kayo ng pagkakagastos ng malaki sa manggagamot.

## Pag-iiba't-iba sa Pagpapanukala ng Pagkain

Ang pagkakaroon ng iba't ibang pagkain kung minsan ay siyang pinakamalaking bagay na nagpapasiya kung magiging tagumpay o hindi ang pagkain. Maraming paraan para magkaroon ng iba't ibang pagkain. Narito ang ilang punto tungkol dito:

1. Huwag kayong magdudulot ng pagkain na iisang uri sa isang kainan. Kung ang ulam ninyo ay tokwa-gluten para sa tanghalian, huwag na kayong magdudulot pa ng adobong tokwa.

2. Iwasan ninyong gumamit ng isa lamang uri ng pagkain sa isang kainan: Ang isang pagkain na binubuo ng kanin, *macaroni,* ensalada, patatas at sari-saring biskwit ay masama sapagka't lahat ng pagkaing ito ay mayaman sa *carbohydrates.* Gaya ng nabanggit na sa kabanata tungkol sa mabuting pagkain, ang tumpak na pagkain ay nararapat maging 10 hanggang 15 bahagdan ay protina, 25 hanggang 35 bahagdan ay taba at 50 hanggang 60 bahagdan ay *carbohydrates.*

3. Iwasang magdulot ng higit sa isang malasang pagkain sa isang kainan: Kung kilawing labanos ang inyong idinulot, inyo ng ilaan ang gluten *curry* para sa ibang pagkain. Ang katuwas nito ay dapat ding iwasan. Ang maraming matabang na pagkain pagka pinagsama-sama ay nakakawala ng ganang kainin.

4. Magkahalong lasa. Ang nagkakaibang lasa ay laging mabuti at tunay na nakapagdaragdag sa pagkakaiba-iba ng pagkain. Sikaping gumamit ng matatabang na pagkain upang madama ang lubos na lasa ng katuwas nito, ng matatamis na pagkain upang makatuwas ng maasim.

5. Gumamit ng mga sarsa o pampalasa upang makadagdag sa lasa ng ulam, subali't huwag ninyong aalisin ang tunay na lasa. Ang hustong dami ng *catsup* ay malaki ang isinasarap ng kapirasong karne, subali't ang sobrang *catsup* ay makadadaig ng lasa.

6. Maging maingat kayo sa pagdudulot ng may kinalaman sa temperatura. Kung kailangang talagang mainit ang sabaw, idulot ninyong MAINIT, at kung may sorbetes sa pagkain, idulot iyon na MALAMIG. Wala ng higit na nakawawala ng gana kaysa pagka ang sabaw ay malahininga o ang sorbetes ay natutunaw.

7. Gawing kaakit-akit ang kombinasyon ng kulay. Ang anyo ng pagkaing dinurog na patatas, kanin, at *cauliflower* ay parehong-parehong tingnan. Sikaping gumamit ng dagdag na kulay gaya ng pula, berde, dilaw at puti. Makapagdaragdag din ng kulay sa pamamagitan ng paggamit ng mga palamuting pula at dilaw na siling malalaki, kinchay, *celery* at mani.

8. Pag-ibahin ang uri at nilalaman. Huwag kayong magdudulot ng pagkain na binubuo ng arroz caldo, hiniwang malambot na gluten, dinurog na patatas at kalamay. Sikapin na magkaroon ng bagay na nginunguya katulad ng *gluten steaks,* bagay na malambot gaya ng dinurog na kalabasa, at bagay na matigas katulad ng malutong na mani.

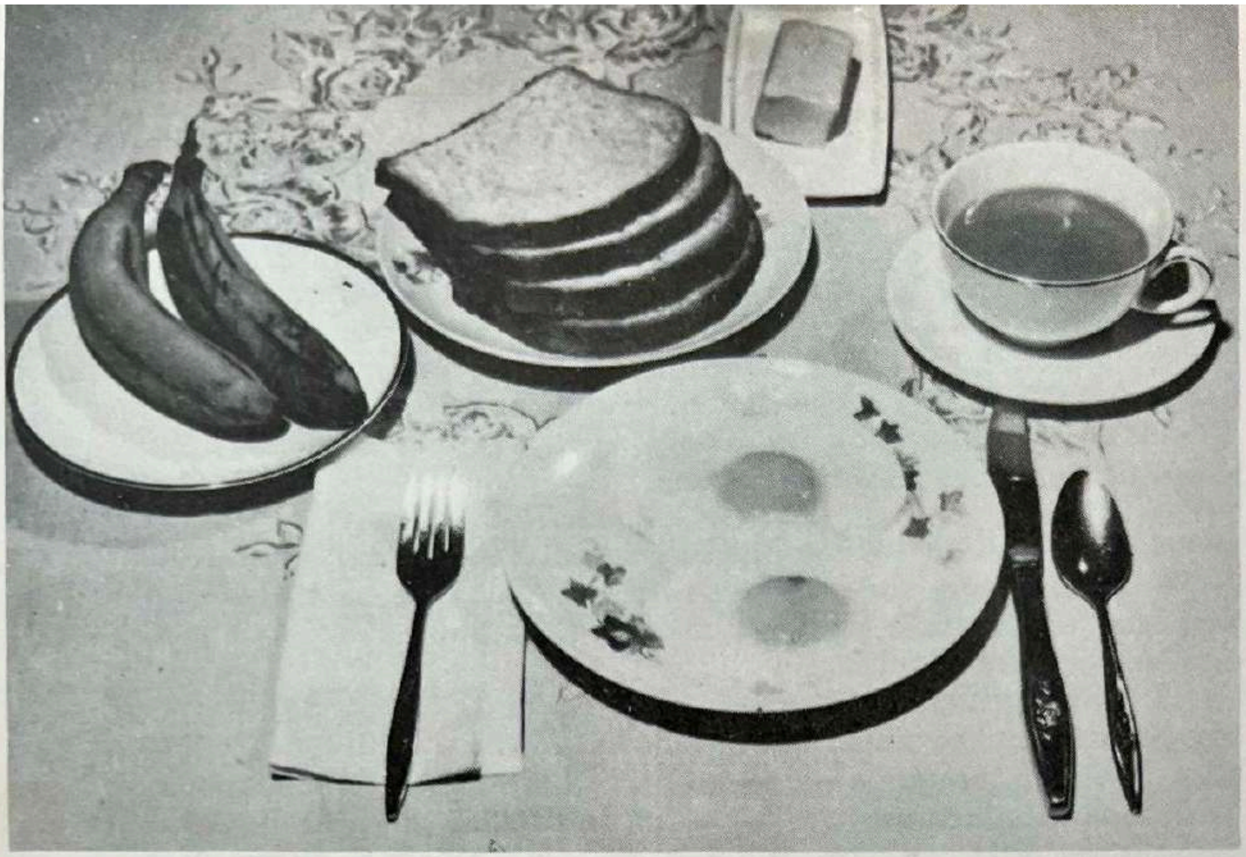
9. Iba't-ibahin ang korte ng pagkain. Sikaping magkaroon ng iba't ibang korte—bilog, kudrado, iba pa—na nasa pinggan. Hindi mabuti na idulot na sabay-sabay ang binatog na mais, sinangag na utaw, kanin at kadyos sa isang pagkain.

10. Panukalain ninyo ang paghahanda ng pagkain sang-ayon sa panahon. Ang napakainit na sabaw ay hindi nararapat idulot sa mainit na gabi ng Abril, subali't mabuting karagdagan iyon sa pagkain sa Disyembre. Gayon din naman ang malamig na *pineapple juice* ay hindi naaangkop sa malamig na umaga ng Pasko.

Dapat isaalang-alang ang nagugustuhan at di-nagugustuhan ng bawa't kaanib ng sambahayan sa pagpapanukala ng inyong pagkain. Kung gusto ni Junior ang pritong tokwa subali't aayaw naman ng lahat sa sambahayan, humanap kayo ng iba na magiging kasiya-siya sa bawa't isa. Huwag ninyong pakainin ang inyong sambahayan dahil lamang sapagka't iyon ay mabuti para sa kanila. Maaaring makagawa ng mabuting pangpalit sa pamamagitan ng kaunting pag-iisip. Dapat naman tayong maging maingat dito na pagbigyan ang gusto ng isang kaanib at hindi pansinin ang mga iba. Napakaraming mga pagkain na mapagpipilian, kung kaya madaling mapagbigyan ang bawa't isa.

## Magkaroon ng Mabuting Almusal

Ang isang pagkain na kinakailangan ang maingat na pagpapanukala ay ang almusal. Yamang ito ang nararapat maging pinakamabigat na pagkain sa buong maghapon, dapat matiyak ng ginang ng tahanan na lahat



**Ang isang mabuting agahan ay mahalaga para sa bawa't isa—mag-aaral, manggagawa sa tanggapan, o kaya'y iyong mga mabibigat ang gawain.**

ng kinakailangang sustansiya ay naroroon. Ang isang kamalian na karaniwang ginagawa ngayon ay ang di-pagkain ng almusal o kaya ay ang napakaunting pagkain sa umaga. Napakaraming mga tao ang walang kinakain kundi isa o dalawang pirasong pandesal at isang tasang kapeng bigas sa almusal sapagka't sila ay nagmamadali. At pagka sila ay nanlalambot sa bandang ika-sampu ay nagtataka sila kung bakit.

Mayroon dalawang bagay na dapat gawin upang magkaroon ng hustong almusal. (1) Gumising ng maaga at (2) magpanukala ng simple, madaling ihanda at timbang na pagkain. Dapat magkaroon ang almusal ng isang pagkaing maprotina kagaya ng itlog o gatas, mga butil o tinapay, o kapuwa nito, at inumin gaya ng kape. Kung maisasama ang isang mabuting pinagmumulan ng bitamina C, mahuhusto ang kinakailangan para sa maghapon. Maidadagdag ang iba't iba sa maraming kaparaanan. Ang mga butil (*cereals*) ay maaaring mainit o malamig at gayon din naman ang tinapay. Ang tinapay ay maaaring iba't iba gaya ng malambot na puting tinapay o kaya'y *pancakes*, pandesal o ensaymada. Para sa inumin ay alinman sa gatas, *cocoa*, kapeng bigas o *soybeans*, o *Postum*, at ang pagkukunan ng inyong bitamina C ay maaaring alinman sa katas ng dalanghita o kauri nito gaya ng suha, o papaya.

## Pagtitipid sa Panahon

Ang matalinong paggugol ng panahon sa paghahanda ng pagkain ay mangangahulugan ng higit na panahong magagamit para sa ibang gawain at pag-aasikaso sa tahanan. Ang panahon ay katulad ng salapi. Kinakailangan itong mapaghati-hati upang magamit sa pinakamabuting paraan. Narito ang ilang mga payo na makatutulong:

1. Pagka kayo ay nagpapanukala ng iluluto (*menu*) gumawa kayo ng sapat para sa buong sanglinggo. Makatutulong din ito sa inyo upang maiwasan ang malimit na pamamalengke.
2. Mamili kayo pagka hindi gasinong siksikan sa palengke upang huwag kayong gumugol ng maraming panahon sa pagtulak at paniniksik sa mga tindahan.
3. Magpanukala kayo ng mga pagkaing madaling ihanda na angkop sa lahat ng edad. Huwag ninyong susundin para lutuin ang bawa't magustuhan ng bawa't kaanib ng sambahayan.
4. Panukalain ninyo ang sunod-sunod na gawain para sa maghapon. Kung inyong isusulat ang lahat ng inyong dapat gawin mapapansin ninyo na sa maraming pagkakataon makatitipid kayo ng panahon.
5. Ayusin ninyo ang inyong mga gamit sa kusina sang-ayon sa pangangailangan. Ilagay ninyo sa pinakamalapit sa inyong gawaan ang mga kasangkapan na lagi ninyong ginagamit. Halimbawa, ang *potholder* o pangsapin sa kamay ay nararapat na sa pinakamalapit sa kalan hangga't maaari.
6. Pagsama-samahing ihanda ang magkakatulad na bagay. Kung kayo ay nagpapanukala ng higit sa isang resipi na nangangailangan ng bawang, pitpitin at alisan ng balat ang lahat ng bawang na inyong kailangan na minsanan. Itabi ninyo ang labis hanggang sa magsimula kayo sa ikalawang resipi.
7. Kung isa lamang ang inyong tasang panukat, unahin ninyong sukatin ang mga tuyong panglahok bago ang likido o basa-basa. Ang panahon na dapat sana ninyong magugol sa paghuhugas ng tasa ay maaaring magamit sa iba pang bagay.
8. Hugasan ninyo ang inyong mga kagamitan at kasangkapan karakaraka pagkatapos na gamitin para mahanda sa muling paggamit. Nakayayamot na makita ang kawali na puno ng tubig sa oras na kailangang kailangan ninyo. Gayon din naman, kung inyong pababayaang nakatihaya ang inyong kaserola pagkatapos na gamitin iyon, matutuyo ang pagkain sa loob niyaon at kinakailangang gumugol kayo ng mahahalagang minuto sa pagkukuskos.

## Mga Karaniwang Kamalian

Ang isa sa pinakakaraniwang kamalian tungkol sa pagkain ay mapapansin sa mga handaan at salu-salo. Bawa't katulong ay nais maging mabuting tagapagluto, at ipinakikita niyang mabuti siyang maghanda ng pagkain. Ang bunga? Napakaraming pagkain. Kalimitan, sobra ang pagkain na may protina at *carbohydrate*. Narito ang halimbawa ng hindi mabuting talang pagkain: pritong gluten, pansit, adobo, lumpia, kanin, puto, kutsinta, bibingka at suman. Ano ang inyong napapansin tungkol dito? Tama iyan. Napakaunti kung mayroon man ng mga gulay.

Sa talaan sa ibaba ay ang ilang mga karaniwang kamalian. Nakalagay din kung papaano maiiwasan ang mga ito.

1. Maraming mga tao kung magluto ng mga gulay ay hanggang sa malabog. Pagka ang gulay ay sobra ang luto, nagiging labog, hindi maayos at nawawala ang kaniyang kulay. Nawawala rin ang kaniyang bitamina. Bakit hindi natin subukin ang karaniwang ginagawa ng mga Hapones sa pagluluto ng mga gulay sa kaunting tubig lamang, at inaahon samantalang malutong pa. Subukin ninyong inumin ang tubig na pinaglutuan ng mga gulay. Malinamnam, at higit doon mayroon itong mga bitaminang kasama na naalis sa mga gulay.

2. "Hindi maaari, Junior," wika ni Lola Tikay, "hindi ka maaaring uminom ng lemonada. Katatapos mo pa lamang uminom ng iyong gatas. Pagka naghalo ang dalawang iyan sa iyong tiyan, mamumuo ang gatas at sasakit ang iyong tiyan." Nakakatawa ito. Eh, ano kung mamuo ang gatas? Talagang ganyan nga ang dapat mangyari dahilan sa gawain ng *hydrochloric acid* sa loob ng tiyan. Dapat magalak si Lola Tikay na gusto ni Junior ang lemonada sapagka't magbibigay iyon sa kaniya ng bitamina C.

3. "Ang mga itlog na puti ang balat ay lalong masustansiya kaysa pula." Makailang beses na ninyong napakinggan ang pangungusap na iyan. Hindi totoo na ang kulay ng balat ang nagpapasiya sa kahalagahan ng sustansiya ng itlog na puti ang balat.

**Ang isang masaya at napahingalay na kapaligiran sa panahon ng pagkain ay makatutulong sa pagtunaw at pagtanggap ng pagkain.**

4. Ang mga nagdadalang-tao ay aayaw kumain ng singkamas at kamatis sapagka't "malamig" daw iyon. Ano ang sama ng malamig na pagkain? Ang totoo, kahi't ang ina ay kumain ng sorbetes, pagdaan noon sa dinadaanan ng pagkain ay mapaiinit iyon na anupa't bago dumating iyon sa tiyan ay hindi na malamig.

5. Ang bigas na pinawa ay para sa mahihirap lamang. Lalong mabuti ang puting bigas. Tunay o mali? Kayo ang magpasiya. Ang puting bigas ay kiniskis na mabuti hanggang sa ang baluk ay lubusang maalis. Iyan ang dahilan kung bakit napakakintab at maputi. Subali't maraming bitamina B ay nasa baluk. Ang bigas na pinawa ay hindi naaalis ang baluk. Ngayon, sagutin ninyo: Alin ang lalong mabuti?

6. "Ang gatas ay nakatataba." Ito ay hindi tunay. Walang tanging pagkain na nakapagpapataba. Ang pagkain ng labis ang nakatataba sa mga tao sapaka't ang labis na *calories* ay nagiging taba. Sa katunayan, kailangang-kailangan ang gatas sa pagkain dahilan sa *calcium* na naroroon.

7. Si Nana Emang ay naghanda ng malaking salu-salo sa kaniyang ikaanim-napung taong kapanganakan. Lahat ng mga kaibigan niya at mga kamag-anak ay dumating at tumulong sa pag-ubos ng pagkain na nasa mesa. Anu-ano ang nasa mesa? Adobong manok, pritong manok, nilagang manok, torta, menudo, kaldereta, atchara, puto, bibingka, kutsinta, sinukmani, suman, at maraming kanin. Ano ang masama sa pagkaing ito? Saganang-sagana sa protina at *carbohydrates*. Lahat ng ulam ay protina at ang panghimagas ay *carbohydrates*. Ito ang isang pangyayari na ang pagkakaroon ng kaalaman sa iba't ibang uri ng pagkain ay kinakailangan. Nararapat sana sa halip na puro karne ay may mga gulay, at mga bungang-kahoy para sa panghimagas.

### Pagkaing Nakapagpapanatili ng Kabusugan

Sa pagpapanukala ng inyong lulutuin, isama ninyo yaong mga pagkain na sa inyong pakiramdam kayo ay nasisiyahan at umaabot ang inyong kasiyahan halos hanggang sa kasunod na pagkain. Ang pananatili ng kabusugan ay nasasalig sa bilis ng pagtunaw sa pagkain at tulin ng kaniyang pagdaraan sa tagapagtunaw ng kinakain. Ang anyo at uri ng pagkain ang siyang nagpapasiya sa pananatili ng kabusugan.

Ang pagkaing protina at mga pagkaing niluluto sa mantika ay tumatagal at hindi karaka-rakang natutunaw. Ang *carbohydrates*, mga bungang-kahoy, gulay, at likido ay madaling matunaw.

Ang gumagawa sa loob kagaya ng mga ina ng tahanan, mga guro, mga nag-aaral at mga bata na laging nasa bahay ay nangangailangan ng pagkain na may katamtamang uri ng pananatili ng kabusugan. Ang mga tao na gumagawa sa labas o kaya'y sa pamamagitan ng bisig ay nangangailangan ng pagkain na nakapagpapanatili ng kabusugan.

## 3

# Pagtitipid sa Paghahanda ng Pagkain

Mga dapat pansinin sa pamimili at paglalaan ng pagkain upang kayo ay makatipid

KUNG mamasdan ninyo ang karaniwang badyet ng sambahayan, inyong mapapansin na ang bagay na may pinakamalaking gastusing nakalaan ay ang pagkain. Hindi nasasalig sa salapi lamang ang paghahanda ng masarap at masustansiyang mga pagkain. Ang timbang na pagkain ay maaaring maihanda maging ng maliit o malaking badyet. Ang kinakailangan lamang ay kaunting kaalaman ng kung papaano, ano, at kailan mamimili. Ang kaunting halaga na matipid sa paggugol sa pagkain ay nangangahulugan ng dagdag na maaaring magugol sa ibang mga pangangailangan.

### Ang Mabibili ng Piso ay Mapararami

Narito ang ilang punto sa pagtitipid ng inyong salapi para sa pagkain:

1. Bumili kayo ng mga pagkaing nasa panahon. May mga bungang-kahoy at mga gulay na masusumpungan lamang sa pana-panahon sa loob ng taon, at sa mga panahong iyon, malaki ang kamurahan kaysa kung bibilhin ng hindi sa panahon.

2. Gumawa kayo ng listahan bago kayo umalis ng bahay. Maaaring magkaroon ng kaunting pagbabago pagka nakita ninyo ang mga tinda sa palengke, subali't ang mamili ng pahula-hula lamang ay nakapag-aaksaya ng panahon.

3. Iwasan ang biglang pagbili ng mahal na mga bagay. Kung limitado ang inyong badyet sa pagkain, huwag kayong bibili ng kabute na ang dahilan lamang ay masarap iyon sa pansit.

4. Bumili kayo ng pagkaing madaling masisira kung kakailanganin lamang ninyo. Ang pagbili ng maraming isda sa isang pamimili ay pag-aaksaya lamang ng salapi kung hindi ninyo makakain karaka-raka ang lahat ng isda. Ang simulaing ito ay maaaring baguhin ng kaunti kung kayo ay nagkapalad na magkaroon ng repridyerator.

5. Sa paggawa ng inyong listahan ng ipamimili tingnan ninyo ang mga nasa sa inyo na. Mag-ingat kayo ng talaan na doon ninyo itala ang mga kinakailangang bagay na wala na.

6. Bilhin ninyo ang mga pagkaing may mabuting uri. Maaaring mura ang maasim at maliit na dalanghita, subali't kung aayaw kanin yaon ng inyong sambahayan, gumugol kayo ng salapi na hindi pinakinabangan.

7. Lalong mura ang bumili ng maramihang bagay na laging ginagamit kagaya ng bigas, asukal, asin at harina. Iimbak ninyo ang mga yaon sa mga latang may takip o mga botelya upang huwag pasukin ng lamig at ipis.

8. Paghambingin ang mga halaga sa iba't ibang tindahan o *grocery*. May pagkakataon na kahi't pareho ang uri ng itinitinda ng dalawang tindahan, mura ang halaga ng isa kaysa isa.

9. Mamili kayo sa ukol na panahon. Kung kayo ay nagmamadali, magiging wala sa lugar ang inyong pamimili, at sa gayo'y nasasayang ang inyong panahon at salapi.

10. Bilhin lamang ninyo ang hustong makakain ng sambahayan. Gaano man ang pagkaibig ni Nonoy sa mga mangga, masusuya siya kung tatlong beses niyang nakikita iyon sa mesa araw-araw sa loob ng sanlinggo.

11. Gumamit kayo ng gatas na evaporada o *buttermilk powder* sa halip ng sariwang gatas. Lalong mura itong mga unang nabanggit at pareho din ang sustansiyang makukuha.

12. Sa pagbili ninyo ng mga de lata o nasa botelya basahin ninyong mabuti ang nakasulat. Paghambingin ninyo ang mga uri upang makatiyak kayo sa tamang halaga na inyong ibabayad. Yaong mga magagandang paninda o kaya'y magagandang korte ng mga botelya ay hindi laging nakasisiguro na mabuting uri ng paninda.

13. Ang karne ay mahal na pinagkukunan ng protina. Bakit hindi kayo gumamit sa halip nito ng tokwa, utaw, itlog, o mga buto ng munggo. Hindi lamang mura ang mga ito—kundi lalong mabuti sa pangangatawan. Inyong masusumpungan na pagka tumpak ang pagkapaghanda, ang mga pagkaing ito ay maaaring maging kasing sarap ng mga pagkaing karne.

14. Upang maiwasan ang maraming natitira sa mesa, lutuin ninyo ang pagkain ng pinakamasarap at idulot ng katamtamang dami, at huwag kailanman ng napakarami.

15. Magluto ng hustong dami lamang na pagkain sa bawa't pagkain. Ito ay tunay lalong-lalo na sa mga gulay. Nawawala ang sustansiya sa mga tira at marami ang aayaw kumain nito sapagka't malimit na ito'y walang lasa na at malabsak pa.

16. Mabuti rin na mamili ng maramihan kung makakatipid, at mayroon kayong tumpak na lugar na pag-iimbakan, at magagamit ninyo ang pagkain bago ito masira.

17. Magpanukala kayo ng lulutuin para sa maraming araw ng minsanan.

18. Kung hindi kayo makauuwi sa tuwing oras ng pagkain, magdala kayo ng sisidlang may pagkain o "baon". Ang mga pagkain sa restawran at karinderya ay karaniwang lalong mahal kaysa pagkaing inihanda sa tahanan.

19. Bilhin ninyo ang itlog na kulay-kayumanggi kung lalong mura ito kaysa puti. Ang sustansiya nito ay walang pag-iiba.

20. Pagsikapan hangga't maaari na kaunting-kaunti lamang ang matapon sa inihahandang lulutuin. Katulad halimbawa, maaaring lutuin ninyo ang patatas na hindi na inaalis ang balat, at gamitin pati ang maberdeng mga dahon ng repolyo.

21. Kung mayroon kayong panahon at lugar, magtanim kayo ng ilang mga gulayin na inyong kinakailangan sa inyong hardin. Makatitiyak kayo ng sariwang mga gulay sa oras na inyong kailangan.

22. Sa halip na maging suki kayo ng panaderya sa kanto, gumawa kayo ng inyong tinapay, keik at iba't ibang biskwit sa inyong bahay.

23. Gumamit kayo ng *margarine* sa halip ng mantekilya para sa tinapay, at iba pa. Hindi lamang mura ito kundi nakapagpapalusog pa.

24. Sa pagbili ninyo ng sariwang mga gulay, tandaan ninyo sa inyong isipan ang mga sumusunod na punto:

a. Pansinin ang kulay—dapat itong maging matingkad. Halimbawa, ang mga kamatis ay nararapat maging maganda ang pagkapula, ang *carrots* ay matingkad na narangja (*orange*) at ang kulitis ay berdeng-berde.

b. Bilhin lamang ninyo yaong magagamit ninyo agad. Ang pag-iingat ng mga gulay ng matagal na panahon ay hindi mabuti sapagka't nalalanta iyon o kaya ay nasisira. Huwag din kayong bibili ng napakaraming patatas. Baka magsitubo bago ninyo gamitin ang mga yaon.

### Pagbili ng mga Pagkaing de Lata

Ang mga pagkaing de lata ay hindi karaniwang ginagamit dito sa Pilipinas, subali't madalas na nagagamit din na anupa't kailangan nating malaman ang pagpili ng mga yaon.

Ang pinakamabuti at pinakabuong patnubay sa pagbili ng mga pagkaing de lata ay ang pananda (etiketa) sa lata. Sinasabi sa inyo ng mga pananda ang pangalan ng binibili, ang nilalaman, at lugar at pangalan ng gumawa, ang timbang o kaya ay dami ng nilalamang tubig, at mga rekado. Paminsan-minsan mayroon ding mga resipi sa paggamit ng nilalaman. Sinasabi na ang pinya ay dinurog, hiniwa, o kaya ay kudrado; kung ang mais ay buo ang butil o kaya'y ginagawang krema.

Ang malalaking de lata ay matipid kung gagamitin lamang ninyo ng minsanan, o kaya'y hindi magtatagal. Minsang mabuksan ang lata, madaling masira ang pagkain.

Ang nakaumbok o tumutulong lata ay palatandaan na ang pagkain na nasa loob ay napinsala. Gayunman, ang kaunting guhit o mantsa sa pananda ng de lata ay hindi makasisira sa nilalaman.

Pagka bibili kayo ng pagkaing de lata paghambingin ninyo ang mga yari. May mga yari na ang mga pananda ay maganda kung kaya mahal ang halaga kaysa iba, subali't ang nilalaman ay pareho. Ang iba naman ay pareho ang uri subali't malaki ang pagkakaiba sa halaga. Sa pamamagitan ng maingat na pagbasa sa pananda at paghahambing sa mga yari, malaki ang inyong matitipid.

Sa pamimili ng mga de lata, dapat isaalang-alang ang paraan ng paggamit ng mga yaon. Halimbawa, kung gagamit kayo ng pinya para sa kukis o *candy*, ang dinurog na pinya ay siyang makatutugon sa inyong layunin. Subali't kung kayo ay gumagawa ng ensalada o keik na binaligtad (*upside-down*) ang bilhin ninyo ay gayat-gayat na pinya o yaong hiniwa-hiwa. Kung maliit ang inyong badyet bilhin ninyo yaong mumurahing uri. Maaaring ang mga laki at piraso sa loob ng de lata ay hindi pare-pareho, subali't pareho din ang halaga ng sustansiya noon katulad ng mamahaling uri.

### Pagkasira at Pag-imbak ng Pagkain

Ang mga pagkain ay nababahagi sa nasisira, hindi madaling masira, at hindi nasisira. Ang mga pagkaing nasisira ay yaong madaling mabulok malibang may pamamaraan para maingatan sila. Ang gatas, karne, isda, at mga pagkaing may katas katulad ng mangga at kamatis ay madaling mabulok. Ang mga pagkaing hindi agad nasisira ay tumatagal lamang ng kaunting panahon. Hindi ito nabubulok karaka-raka at maaaring maingatan ng ilang buwan sa pamamagitan ng karaniwang paraan ng pag-iimbak. Ang mga pagkain na kauri nito ay ang magulang na patatas, *beets*, sibuyas, *carrots* at bawang. Ang mga pagkaing hindi nasisira ay mga pagkaing maaaring iimbak ng matagal na panahon. Kabilang dito ang bigas, *oatmeal*, tuyong utaw katulad ng munggo, at pinawang trigo.

Ang mga pagkaing nasisira sa karaniwan ay mabuting ingatan sa mababang temperatura na kagaya ng yelo. Gayunman, kung walang mapaglalagyang malamig, nararapat bilhin lamang ang mga pagkaing ito kung kinakailangan. Ang mga pagkaing hindi madaling mabulok ay mabuting ingatan sa isang madilim, tuyo at malamig na lugar. Ang dakong tuyo ay humahadlang sa pagdami ng mikrobyo at iba pang maliliit na katulad nito, samantala ang mababang temperatura at kawalan ng liwanag ay humahadlang sa pagtubo ng mga pagkaing katulad ng patatas at sibuyas. Ang mga pagkaing hindi nasisira ay dapat iimbak sa tuyo at may takip na lalagyan upang ang mga maliliit na hayop at insekto ay hindi makapasok.

Sa pamamagitan ng paggamit ng tumpak na pamamaraan ng pag-iimbak, walang pagkain na masasayang at ang inyong salapi para sa pagkain ay magugugol na may katalinuhan.

Narito ang ilang mga payo tungkol sa ilang tanging pagkain:

Ang sariwang *berries* ay dapat balutin sa papel at ingatang malamig, kung maaari ay sa loob ng *refrigerator*. Hugasan at himayin bago kainin. Yaong natirang hinimay na *berries* ay dapat ingatan na nakalagay sa loob ng lalagyang bubog o plastik na mahigpit ang takip at nasa *refrigerator*.

Ang tinapay ay dapat ilagay sa kahong metal na may hanging nakakapasok na temperatura ng silid. Kung iingatan sa *refrigerator* hindi ito aamagin agad, subali't madaling maluma. Ang mga kukis, yaong manipis, malutong na uri, ay maaaring ilagay sa isang lata na may takip. Ang malalambot na kukis ay dapat ilagay sa lalagyan na mahigpit ang takip.

Ang mga kalamay at sarsa ay madaling masira. Palamigin at ilagay karaka-raka sa *refrigerator* ng hindi hihigit sa 24 na oras. Huwag ninyong kakainin ang kalamay na wala sa *refrigerator* ng higit sa 12 oras.

Ilagay sa *refrigerator* ang gatas, krema, mga itlog.

Dapat balutan ng *waxed paper* o plastik ang *fruit pies*. Maaaring ingatan ng wala sa *refrigerator*. Painitan ng ilang minuto sa kalan para huwag maluma.

Ang patatas, sibuyas, *beets*, *carrots*, at iba pang mga gulay na kauri nito, ay dapat ingatan sa tuyo, malamig, at mahanging lugar. Ang mga gulay na may dahon ay dapat ingatan sa *refrigerator*.

## 4

# Mga Paalaalang Pang Kusina

Mga pinaikling paraan sa paghahanda ng pagkain upang mapagaan ang inyong gawain

### PAMIMILI NG INYONG MGA KASANGKAPAN

ANG sinumang manggagagawa ay makagagawa ng lalong mabuting gawain pagka mayroon siyang tumpak na mga kagamitan. Ito ay tunay din naman sa tagapagluto sa kusina. Sa pagbili ng inyong mga kagamitan dapat isaalang-alang ang ilang mga bagay at hindi ang halaga lamang.

Ang kasangkapang aluminyo marahil ay siyang pinakamabuti sa pangkabuuang gawain. Nangangailangan ito ng kaunting pag-iingat upang mapanatili itong makintab at malinis, subali't labis kayong masisiyahan dahilan sa ibinibigay nitong timbang na init anumang uri ng kalan mayroon kayo. Ang mga lutuang aluminyo ay karaniwang mura kaysa ibang uri. Maaaring mabili ang aluminyo sa malalapad na piraso o yaring kagamitan.

Mayroon pa ring iba na nag-aalinlangan sa panatag na paggamit ng aluminyo. Maaaring mangyayari na may katiting na bahagi ng aluminyo ay mapasama sa pagkain. Ito rin naman ay nangyayari sa paggamit ng lutuang bakal o tanso. Subali't ang mga mineral na ito ay katutubong nakukuha sa maraming mga pagkain. Nagkakaisa ang mga dalubhasa na ang kaunting halaga na ito ay walang samang nagagawa.

Ang hindi kinakalawang na lutuan (*stainless steel*) ay waring may kamahalan, subali't madaling ingatang malinis at makintab at hindi kaagad nasisira gaya ng aluminyo. Tiyakin ninyo na ang ilalim na bahagi ng mga hindi kinakalawang na lutuan ay mayroong tanso, aluminyo, o kaya'y balot ng bakal upang pantay ang pagbibigay ng init at huwag maging maitim o mauling.

Ang kristal na lutuan ay mabuti sa pagluluto sa hurno, subali't hindi mabuti kung ang paglulutuan ay sa ibabaw ng kalan.

Ang mga kalderong porcelana ay hindi karaniwang ginagamit sa pagluluto ngayon di-gaya noong una. Kinakailangan itong ingatang mabuti para huwag magkaroon ng basag, o kaya ay matuklap at maalis ang kulay.

Ang kawaling bakal ay matibay, subali't kinakailangan itong timplahin o kung hindi ito ay kakalawangin. Upang matimpla, pahiran ng mantika o langis (walang asin) ang loob ng kagamitan at gayon din ang kaniyang takip. Painitan sa kalan sa loob ng ilang oras ng di masyadong mainit ang apoy, na pinapahiran ng mantika ang mga tabi at takip paminsan-minsan. Punasan ng papel ang labis na taba o mantika. Handa na ngayong gamitin ang kagamitan. Upang mapanatili ninyo ang timpla, sabon lamang ang inyong gagamiting panghugas, huwag ng ibang panglinis, gaya ng mga pulbos na *detergents.*

Ang *teflon* ay pangtakip na inilalagay sa loob ng lutuang aluminyo o kaldero. Tumutulong ito para huwag dumikit ang pagkain sa lutuan, lalo na pagka sobra ang init. Nagiging madali ang paglilinis ng kasangkapan. Ingatan na huwag magalusan ang pangbalot na *teflon* na ito sa pamamagitan ng matatalas na kasangkapan kagaya ng kutsilyo o tinidor. Gumamit kayo ng pangkayod na kahoy o plastik sa pag-aalis ng mga tutong bago hugasan.

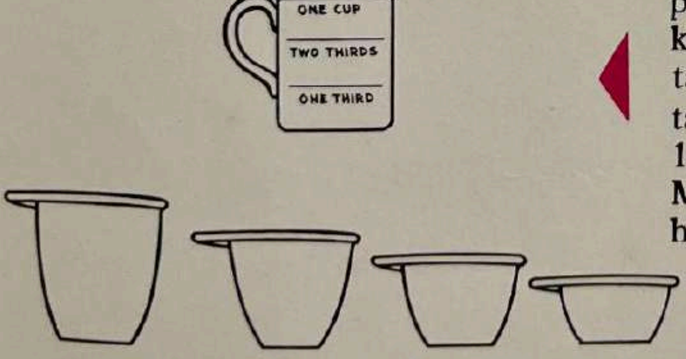
Narito ang ilang mga paalaala kung paano maiingatan ang inyong kaldero at mga kawali:

1. Pakuluing marahan ang pagkain para huwag umawas at mag-iwan ng sunog na pagkain na mahirap alisin sa dakong huli. Ang pagpapakulong marahan ay kasing-dali ding makaluto gaya ng kung labis na gatong at naiiwasan ang pagkatuyo at maagang pagkati ng niluluto.
2. Huwag iiwanan ang kawali sa apoy samantalang naghihintay kayo kung ano ang ilalagay na lulutuin.
3. Bawasan ang init sa lahat ng kasangkapan pagka nagpasimula na ang pagluluto.
4. Kung hindi ninyo mahugasan ang mga pinaglutuan karaka-raka pagkatapos na gamitin, banlawan man lamang ninyo. Magiging lalong madali ang paghuhugas sa dakong huli. Kung kailangang ibabad sa tubig, lagyan ng mainit, at may sabong tubig.
5. Hugasan ang mga kagamitan sa mainit na tubig na may sabon; banlawan; at patuyuin. Gumamit ng pinong pulbos pang-alis ng dumi upang maalis ang lahat ng mantsa. Upang maalis ang tutong o sunog na

pagkain, o kaya'y upang mapakinis ang aluminyo o bakal, gumamit kayo ng pangkuskos na *steel wool* o pangkuskos na plastik.

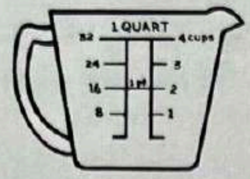
## *Kung Anu-ano ang Dapat Makita sa Kusinang May Hustong Gamit*

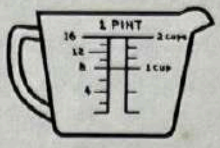
- 2 panukat na tasa
- 2 hanay na kutsarang panukat
- Pangbati ng itlog
- Pangsala ng harina
- Gilingan
- 2 kutsarang kahoy na pangbati
- Kutsilyong pangtadtad
- Kutsilyong lapad
- Sandok na metal
- Kutsaron para sa sopas
- Malaking tinidor na may dalawang tulis
- Pangbalik ng bibingka (siyanse)
- Gunting
- Pangbukas ng de lata
- Pangbukas ng bote
- 2 maliit na kutsilyong pangtalop
- Kutsilyong gamit sa tinapay
- Kudkuran ng niyog
- 2 lanera para sa keik (*cake*)
- Pangbalik ng bibingka (siyanse)
- Lanera ng tinapay na pan
- Huego ng 3 mangkok na batihan
- Bilohabang lanera ng keik
- Alambreng pangbati
- Alambreng pangsala o pangigig
- 2 sangkalang kahoy
- Pangkayod ng melon
- Kawaling katamtaman ang laki
- Maliit na pirituhang kawali (5")
- *Double boiler*
- Kaserola—1/2 galon ang laki
- Malaking kaldero
- Kalderong kainaman ang laki
- Bandeha para sa iba't ibang gamit
- 4 na pangsapin sa kamay (*pot holder*)
- 3 maliit na tuwalyang pangkuskos ng pinggan
- *Steel wool*
- Yadyaran
- Palangganang butas-butas (*colander*)

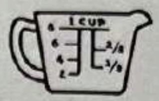


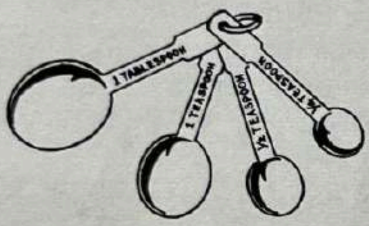
Dapat magkaroon kayo ng dalawang 1-tasang panukat para sa tuyong mga sangkap. Ang sukat nito ay dapat maging isang tasa pagka punong-puno. Lalong mabuti, magkaroon kayo ng tasang para sa 1-tasa at saka isang huego ng apat na tasa para sa iba't ibang laki: isang 1/4-tasa, 1/3-tasa, 1/2-tasa, at 1-tasa. Mapadadali nito ang pagsukat ng husto.

Para sa mga sangkap na likido, isang tasa na ang palatandaan ay nasa ibaba ng labi ng tasa; ito ay makatutulong para huwag maligwak. Ang sukatan para sa 2-tasa at isang 1-ika-apat na galon (1 *quart*) ay makatutulong.


1 QUART
32
24
16
8
1 pt
4 cups
3
2
1

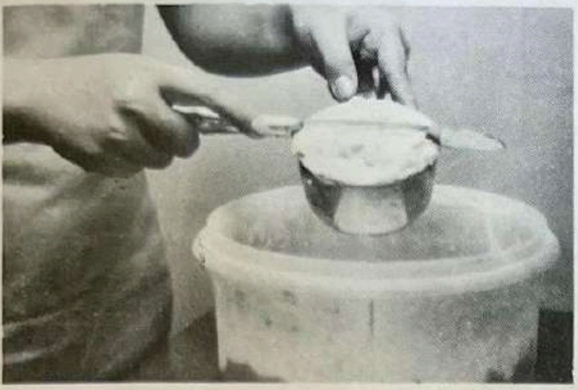

1 PINT
16
12
8
4
2 cups
1 cup



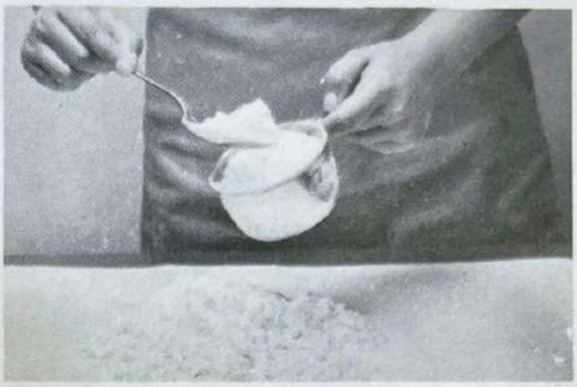

1 TABLESPOON
1 TEASPOON
1/2 TEASPOON
1/4 TEASPOON

Para sa panukat na mga kutsara, ang isa o dalawang huego na iba't ibang laki na magkakasama sa isang tali ay inyong masusumpungang madaling hanapin. Ang makapal na aluminyo ay tatagal ng matagal kaysa plastik. Dapat mapasama sa huego ng 1/4, 1/2 at isang 1-kutsarita, at 1-kutsara.

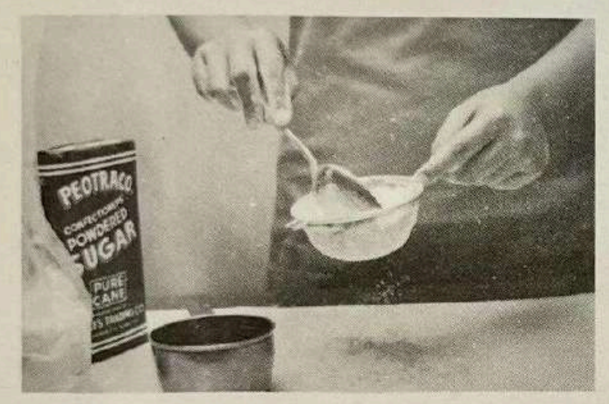
# KUNG PAANO ANG PAGSUKAT



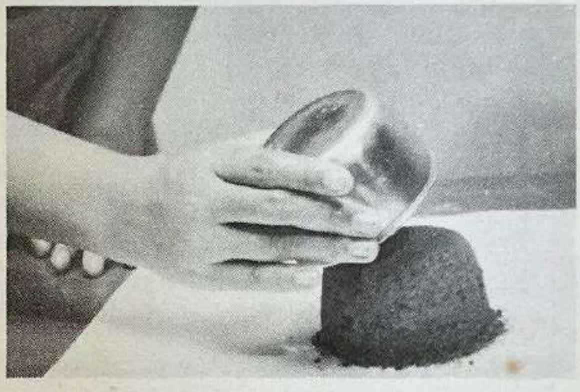
*Harina.* Punuin ng punong-puno ang tasa, kalusin ng matuwid sa pamamagitan ng talim ng kutsilyo.



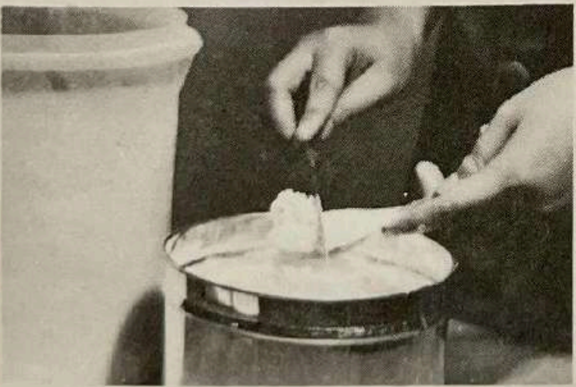
*Binithay na harina.* May resipi na kinakailangang bithayin ang harina bago sukatin. Bithayin sa papel, saka kutsarahin sa tasa. Kalusin ang labis ng kutsilyo.



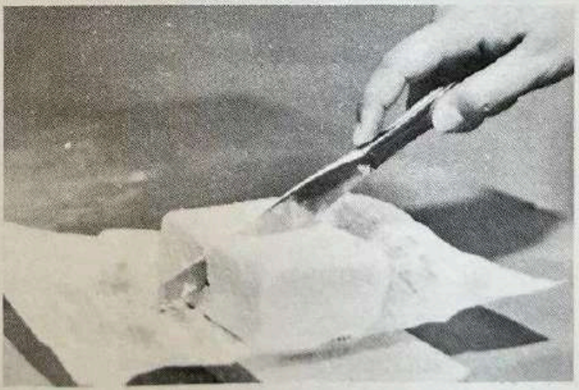
*Asukal na repinado.* Bithayin muna kung buo-buo. Kutsarahin sa panukat na tasa, kalusin ng kutsilyo. Huwag pikpikin ang asukal para bumaba.



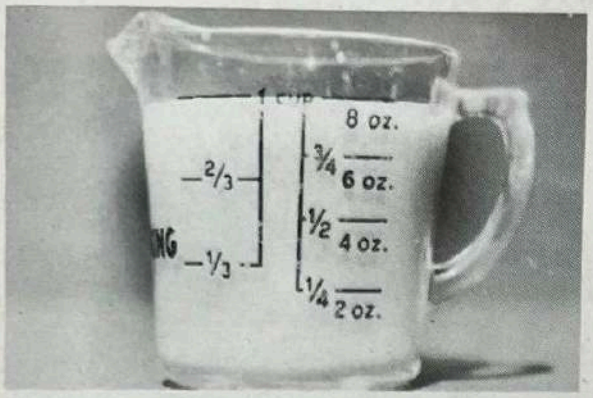
*Pulang asukal.* Punuin ang tasa ng hustong dami ng asukal para kung ibaligtad ay korteng tasa. Kalusin ng kutsilyo bago alisan ng laman ang tasa.



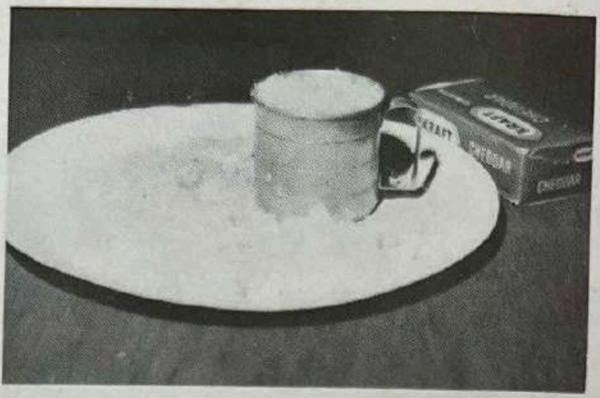
*Asin, baking powder, soda, iba pa.* Haluin muna, saka ilagay sa panukat na kutsara. Kalusin ng kutsilyong matuwid ang talim.



*Margarine.* Karaniwang nabibili sa 1/2 libra isang pakete. Gamitin ang pagsusukat na mga ito: 1/2 libra katumbas ng 1 tasa, 1/4 libra katumbas ng 1/2 tasa, iba pa.



*Mga likido*. Gumamit ng panukat na tasa para sa mga "likido" (may palatandaan na 1-tasa na nasa ibaba ng labi) upang maiwasan ang pagkabubo. Ibuhos sa tasa sa pantay na dako, na kapantay ng inyong mata ang linyang sukatan para makasiguro na maging husto sa sukat.



*Niyadyad o kinayod na keso*. Marahang ilagay sa tasa hanggang sa pumantay sa itaas ng tasa.

## MGA TULONG SA PAGSUKAT

| | |
|---|---|
| 1 kurot (pinch) | kulang ng 1/8 kutsarita |
| 3 kutsarita | 1 kutsara |
| 16 na kutsara | 1 tasa |
| 2 tasa | 1 pinta |
| 2 pinta | 1 quart (1/4 gallon) |
| 4 quarts | 1 gallon |
| 1 onsa (Abbr. "oz.") ng likido | 30 c.c. |
| 1 kutsarang mantekilya, asukal | 1/2 onsa |
| 1 kutsarang harina | 1/4 onsa |
| 1 tasang likido | 8 onsa |
| 1 tasang harina | 4 onsa |
| 1 onsa | 28.35 gramo |
| 1 kilo | 2.20 libra. |
| 1 libra | 453.6 gramo |
| 1 itlog, kainaman ang laki | 1/4 tasa |
| 2 puti ng itlog | 1/4 tasa |
| No. 1 (mataas) lata | 2 tasa |
| No. 1 (pandak) lata | 1 tasa |
| No. 2 lata | 2 1/4 tasa |
| No. 2 1/2 (mataas) lata | 3 1/4 tasa |
| No. 5 lata | 6 1/2 tasa |

## PAGLULUTO NG MGA GULAY

Upang mapanatili ang mga mineral at mga bitamina, dapat bago ilagay ang mga gulay ay kumukulo na ang tubig. Kaunting tubig lamang ang gamitin sa pagluluto ng mga gulay upang maiwasan ang pagiging malabsa, at patuloy na lutuin hanggang sa lumambot ang gulay.

Hangga't mapananatili ninyo ang kulay ng gulay lalong mabuti, sapagka't magiging lalong kaakit-akit at kasabik-sabik sa panlasa, lalo na pagka tinuturuan ninyo ang mga bata na kumain ng gulay. Sikaping mapanatili ninyo ang puti ng mga sibuyas, *cauliflower* at repolyo; ang berde ng mga "berdeng" gulay; ang kadilawan ng mga *carrots;* at ang pula ng mga *beets.*

Ang mga puting gulay ay dapat lutuin lamang hanggang sa lumambot. Ang repolyo ay maaarnig maluto sa loob ng dalawampung minuto, o labinlima kung mura. Ang paglulutong de presyon ay lalong makapagpapadali sa pagluto. Ang tubig na maraming mineral ay madaling makapag-aalis ng kulay ng mga gulay kaysa tubig na matabang.

Sa loob ng unang minuto ng pagluluto, nagbibigay ang mga gulay ng singaw na acido. Ang acidong ito ay magpapapula sa matingkad na berdeng kulay ng gulay kung tatakpan ang lutuan. Pagka binayaang walang takip ang lutuan tumatakas ang acido at ang berdeng kulay ay di-gasinong mababago. Takpan ang lutuan pagkaraan ng 2-3 minuto ng pagkulo.

Ang dilaw na kulay ng *carrots,* kalabasa at kamote ay hindi kaagad nasisira. Subali't kailangan din nating isipin na maingatan ang kanilang sustansiya. Mabuti ang hinurnong kamote at kalabasa; ang *carrots* ay maaaring pasingawan.

Ang pulang kulay ng *beets* at repolyo ay madaling mawala. Dapat ilutong buo ang *beets.* Maaaring balatan o gayatin sa dakong huli. Kung lalagyan ng kaunting katas ng kalamansi ang pulang repolyo makatutulong iyon para mapanatili ang kulay. Gumamit ng isang kutsarang katas para sa isang tasang tubig ng paglulutuan ng repolyo.

Huwag ninyong itatapon ang tubig na pinaglutuan ng mga gulay. Marami iyong mga bitamina at mineral. Maaaring magamit iyon para sa sopas, o ihain na kasama ng gulay, o kaya'y inumin na parang umiinom ng katas ng bungang-kahoy.

## ANG PAGGAWA NG GLUTEN

Karamihan sa mga resipi sa aklat na ito ay kailangan ang paggamit ng gluten. Ang gluten ay sustansiya na katutubong nakukuha sa trigo. Pagka ito ay nagawa at nilutong may kalahok na mayaman sa protinang pagkain, nagtataglay ito ng bumubuo sa ilang uri ng karne at sa gayo'y nagiging mabuting panghalili sa lamang kati sa pagkain, lalo na pagka inilalahok sa ibang mga pagkain.

Sa paggawa ng inyong sariling gluten, haluin ang 8 tasang harinang pang gluten (puting harina na ginagawang tinapay ang sivang karaniwang kinukunan sa Pilipinas) sa 2 1/2 hanggang 3 tasang tubig para maging matigas na masa. Bilugin na parang bola at saka masahing mabuti. Bayaang nakalubog sa tubig sa loob ng di-kukulangin sa kalahating oras, o kung maaari ay buong magdamag. Alisin ang gawgaw sa pamamagitan ng paglamas ng kamay sa tubig, na iniingatan na buo ang masa. Paulit-ulit na palitan ang tubig na may gawgaw at patuloy na hugasan hanggang sa ang tubig ay maging maliwanag. Ang gawgaw ay maaaring magamit sa pagluluto o sa ibang mga gawain sa bahay.

Kasunod nito ang buong gluten ay hihiwain ng pira-piraso, 1/2 pulgada ang kapal at 4 o 5 pulgada pakuwadrado. Lutuin sa tubig na may asin sa loob ng isang oras. Idagdag ang mga rekado sa tubig gaya ng sibuyas at toyo. Ilagay sa *refrigerator* hanggang sa kailangan.

## 5

# Mararangyang Sopas

Para ganyakin ang panlasa

o kaya'y maging pagkain

na nga naman

### Krema ng Sopas na Mais

- 4 na tasang de lata o sariwang mais, kinudkod
- 2 pula ng itlog
- 2 kutsarang mantekilya
- 2 kutsarang harina
- 4 na tasang gatas—(2 tasang gatas evaporada at 2 tasang tubig)
- Asin

Ilagay ang mais sa *double boiler* kasama ng 3 tasang gatas at lutuin sa loob ng 20 minuto. Gumawa ng puting sarsa mula sa mantekilya, harina, at ng pinaghalong gatas at mais. Lagyan ng asin na pangpalasa; at lutuin ng 5 pang minuto. Batihing mabuti ang pula ng itlog at ilagay sa natitirang tasa ng gatas na malamig. Ihalo ang timplang ito sa sopas. Lutuin sa loob ng 1 o 2 minuto, patuloy ang paghalo. Kung nais ang sopas na di malapot dagdagan ng tubig. Haluin at idulot.

### Krema ng Sopas na Patatas

- 8 kainamang laki ng patatas, hiniwang kudrado
- 2 kutsaritang asin
- 1/8 kutsaritang *nutmeg* (kung mayroon)
- 2 kainamang laki ng sibuyas, ginayat
- 2 kutsarang mantekilya
- 1 kutsarang *parsley*, ginayat

Ilagay ang patatas at sibuyas sa lutuan na may sapat na tubig para

nakalubog. Lagyan ng asin. Takpan at lutuin hanggang sa lumambot ang patatas. Durugin sa tubig. Idagdag ang natitirang mga sangkap. Ulitin, patuloy ang paghalo, subali't huwag pakukuluin. Palamutihan ng *parsley* at idulot karaka-raka.

## Sopas de Bawang

**Para sa bawa't tao maglaan ng:**
**1 butil na bawang**
**1 manipis na hiwang tinapay**
**Kaunting langis**
**1/2 tasang tubig**
**1 itlog**

Iprito ang bawang sa kaunting langis hanggang sa magsimulang mamula, at pagkatapos ilagay ang tinapay. Lagyan ng kaunting asin. Ibuhos ang kumukulong tubig dito. Pakuluin sa loob ng 1 minuto at idulot. Maaaring lagyan ng binating itlog kung nais maging malapot ang sopas.

## Sinabawang Mais

**2 kutsarang langis o *margarine***
**1 malaking sibuyas, tinadtad**
**2 tasang tubig**
**2 patatas, hiniwa-hiwa**
**2 malaking tangkay ng *celery*.at mga dahon, hiniwa-hiwa**
**1 1/2 kutsarang asin**
**2 de latang mais may krema**
**2 tasang gatas evaporada**

Painitin ang langis at lutuin ang sibuyas hanggang malasado, sa isang malaking kaldero. Ilagay ang sumusunod na apat na sangkap, lutuin hanggang sa lumambot ang patatas. Idagdag ang mais at gatas, painitin unti-unti hanggang sa maging napakainit, na malimit hinahalo. Idulot na may ginayat na *parsley* na nakabudbod sa ibabaw.

**Isang malaking tason ng mainit na "Corn Chowder Soup" ay maaaring isang pagkain na sa kaniyang sarili.**

## Sopas na Sariwang Gisantes

**2 tasang gisantes na walang balat**
**4 na tasang tubig**
**1 maliit na sibuyas, ginayat na pino**
**2 maliit na patatas, walang balat at ginayat na manipis**
**1 kutsarang mantekilya o *margarine***
**1 pula ng itlog**
**Asin**

Pakuluin ang gisantes hanggang sa lumambot. Salain at ingatan ang tubig, mga 4 na tasa. Paraanin ang gisantes sa pinong salaan, at alisin ang mga balok. Iprito ang sibuyas sa mantekilya. Ilagay sa kawali ang tubig na pinaglutuan, sibuyas, mantekilya at ginayat na patatas. Lagyan ng katamtamang asin. Pakuluin at haluin hanggang sa ang patatas ay madurog. Ihalo ang pula ng itlog na binating mabuti.

## Sopas na Kalabasa

**3 tasang kinudradong gayat na kalabasa**
**1 kainamang laki ng sibuyas, tinadtad**
**2 butil na bawang, pinitpit**
**2 kamatis na tinadtad**
**1 tasang gatas**
**1 tasang ginayat na siling pula at berde, kudrado**
**Asin**

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at saka ilagay ang ginayat na kinudradong kalabasa. Lagyan ng tubig at saka bayaang kumulo sa loob ng 10 minuto. Para sumarap ang lasa palaputin sa gatas. Idulot ng mainit.

## Madaliang Sabaw

- **1 maliit na sibuyas**
- **1 butil na bawang**
- **Dahon ng laurel**
- **1/4 na kutsaritang (*thyme*), maaring wala**
- **2 kutsaritang langis na olibo o langis ng mais**
- **1 kutsaritang katas ng kalamansi**
- **1 lata o 10 onsang *tomato soup***
- **1 tasang tubig na pangsabaw**
- **2 tasang piniritong ginayat na tofu**
- **4 na hiwang *(French bread* o pandesal) tinapay**

Lutuin ang bawang, sibuyas, dahon ng laurel at *thyme* sa langis hanggang lumambot. Idagdag ang ginayat na tofu, tubig na pangsabaw, katas ng kalamansi at *tomato soup*. Pakuluin, takpan, bayaang kumulong dahan-dahan hanggang 5 minuto. Sandukin at ibuhos sa tinustang tinapay na nasa mga mangkok.

## Krema ng Sopas na Pipino

- **3 kainamang laki ng pipino**
- **3 kutsarang mantekilya**
- **1 kutsarang harina**
- **6 na tasang binantuang gatas (3 tasang gatas evaporada at 3 tasang tubig)**
- **2 binating pula ng itlog**
- **Asin**

Talupan ang mga pipino, hatihatiing pahaba, alisin ang mga buto at saka hiwain ng maninipis. Tunawin ang mantekilya sa lutuan at lutuin ang mga pipino hanggang sa nanganganinag subali't hindi mapula. Ilahok ang harina at haluing mabuti. Unti-unting idagdag ang gatas patuloy na hinahalo. Salain ang niluluto sa salaan at pakuluin uli sa lutuan. Lagyan ng kaunting asin. Alisin sa apoy at ilagay ang binating pula ng itlog. Idulot kasama ng *crackers*.

## Nilagang Gulay

- **1/4 na tasang harina**
- **1 kutsarang asin**
- **1 kusaritang paprika**
- **4 na tasang gluten, hiniwa-hiwa na 1 pulgada**
- **2 tasang tokwa, kinudradong maliliit**
- **1 kainamang laki na sibuyas, ginayat**
- **2 butil na bawang**
- **1 kutsaritang asukal**
- **1 kutsarang *Worchestershire sauce*, maaaring wala**
- **1 kutsarang katas ng kalamansi**
- **3 1/2 tasang tubig**
- **6 na kainamang laki ng *carrots*, hinati**
- **1 tasang kintsay hiniwa-hiwa**
- **8 kainamang laki ng patatas, hinati**
- **8 maliit na puting sibuyas**

Paghaluin ang unang apat na mga sangkap; pagulungin ang gluten sa timplada. Papulahin ng maganda ang lahat ng panig sa 3 kutsarang mainit na mantika. Idagdag ang ginayat na sibuyas, bawang, asukal, sarsa Inglesia (*Worchestershire sauce*), katas ng kalamansi at tubig. Takpan at painitin (huwag pakuluin) sa loob ng 20-30 minuto. Idagdag ang gulay, takpan at lutuin hanggang sa lumambot na lahat.

## Sopas de Frutas

**2 kutsarang madaling malutong sago**
**1 kutsarang asukal**
**1/2 tasang katas ng dalanghita**
**2 1/2 tasang kinudradong sariwang prutas**
**1 1/2 tasang tubig**
**Asin**

Ilagay ang sago at tubig sa lutuan. Pakuluin na laging hinahalo. Alisin sa init. Lagyan ng asukal, asin at purong katas ng dalanghita; haluin at palamigin, haluing minsan pagkaraan ng 15-20 minuto. Takpan at palamigin. Bago idulot, idagdag ang mga prutas. Kung ibig ng hindi malapot na sopas dagdagan ng katas o kaya'y bawasan ang prutas; palamutihan ng hiniwang *strawberries*, dalandan at saging.

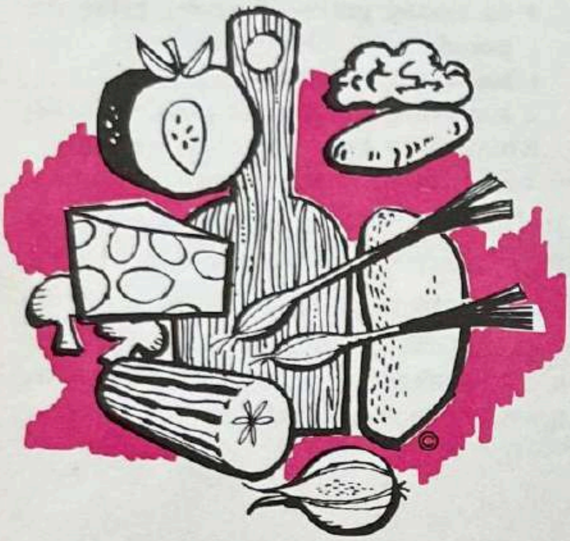
## Sinabawang Gulay

**2 kutsarang langis**
**1 tasang ginayat na *celery***
**1 tasang ginayat na *carrot***
**1 maliit na sibuyas, niyadyad**
**1 1/2 tasang luto o de latang mais**
**1/2 tasang tubig**
**1 kutsaritang asin**
**Asing *celery (Celery salt)***
**1 kutsaritang asukal**
**4 na tasang gatas—(2 tasang gatas evaporada at 2 tasang tubig)**
**1 kutsarang lutong gisantes**
**2 kutsarang ginayat na pinong *parsley***
**Kinayod na keso**

Painitin ang langis, ilagay ang sibuyas, *celery*, *carrot*, mais, tubig, asin, *celery salt* at asukal. Takpan hanggang sa maluto, ilagay ang gatas at gisantes. Painitin. Idagdag ang *parsley*. Budburan ng keso.

## 6

# Pangunahing Pagkain na Walang Karne



Mga pagkaing nagpapalusog
at nagpapalakas sa katawan,
ang pangunahing putahe

### Adobong Labong

- **3 tasang labong, ginayat na manipis at binanlian**
- **1 tasang ginayat na gluten o tokwa**
- **5 butil na bawang, dinikdik**
- **4 na kutsarang katas ng kalamansi**
- **Asin pangpalasa**
- **1 kainamang laki ng sibuyas, ginayat**
- **1 1/2 kutsarang toyo**
- **2/3 tasang pinaglagaan ng gluten o kaya'y pinaghalong toyo at tubig**
- **5 kutsarang langis**

Papulahin ang bawang at sibuyas sa langis. Idagdag ang gluten o tokwa. Patuloy na lutuin ang timpladang ito ng langis na laging hinahalo. Idagdag ang toyo at labong. Bayaan sa apoy hanggang sa ang labong ay maluto. Ang pinaglagaan ng gluten ay maaaring idagdag kung hindi pa luto ang labong. Idagdag ang katas ng kalamansi at patuloy na lutuin na hindi kumukulo hanggang sa halos lahat ng sabaw ay magkati. Idagdag ang langis at ipagpatuloy na lutuin ng mga anim na minuto pa. Lagyan ng asin upang magkalasa.

### Almondigas

- **1 tasang giniling na gluten, hilaw**
- **1 itlog**
- **1/2 tasang dinurog na tokwa**
- **1 kutsarang langis**
- **1/2 tasang misua**
- **2 butil na bawang, dinikdik**
- **1 ginayat na sibuyas**
- **Asin pangpalasa**
- **1 kutsarang tinadtad na berdeng sibuyas ihalo ang dinurog na tokwa**

Ihalo ang dinurog na tokwa sa hilaw at giniling na gluten. Ilahok ang berdeng sibuyas, itlog, at kinakailangang pangpalasa. Bilugin na parang bola-bolang kasing laki ng kalamansi. Prituhin ang bawang at sibuyas at idagdag ang 3 tasang tubig. Pagkulo ay ihulog ang parang bola-bolang karne ng isa-isa. Pagka luto na ang mga bola-bola, idagdag ang misua at karakaraka ay alisin sa apoy. Lagyan ng asin, at paminta para lumasa.

## Pananghalian sa Kaarawan ng Kalayaan

**Sopas na Sariwang Gisantes**
**Hinurnong Cutlet Grebi**
**Carrots na may Malapotna Sarsa**
**Sariwang Bitsuwelas na may Kabuti**
**Kanin**
**Ensaladang Kamatis na Binuo (Mold)**
**Sorbetes de Vanilla**
**Peanut Butter Cookies**

## Arroz a la Cubana

- 1/2 kilong lutong giniling na gluten
- 1 sibuyas, ginayat
- 1 butil na bawang, dinikdik
- 3 nilagang matigas na itlog
- Asin pangpalasa
- 1 tasang tubig
- 1 kutsarang langis
- 6 na saging na saba
- 1/2 tasang dinurog na tinapay
- 3 tasang kanin

**Ang *Arroz a la Cubana* ay nagiging isang kaakit-akit na putahe kung inihahandang may paligid na nilagang itlog.**

Igisa ang bawang, sibuyas at gluten. Idagdag ang tubig hanggang sa kumulo. Idagdag ang dinurog na tinapay. Lagyan ng kaunting asin para magkalasa. Hiwain ng pahaba ang mga saging at iprito. Ilagay ang lutong gluten sa gitna ng bandehado. Ihanay ang kanin sa palibot nito. Palamutihan ng pritong saging at nilagang itlog.

## Arroz a la Filipina

- 1 tasang lutong malagkit
- 1 tasang lutong kanin
- 1 tasang ginayat na gluten
- 3 butil na bawang dinikdik
- Maliit na sibuyas, ginayat
- 3 kamatis na hinog, ginayat
- 3 kutsarang langis
- 2 kainamang laki ng siling berde, hiniwa-hiwa
- 1 maliit na paketeng pasas
- 2 kutsarang atsuwete, binabad sa kaunting tubig
- Asin pangpalasa

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at gluten. Lagyan ng asin upang lumasa. Idagdag ang hiniwang sili. Lutuin sa loob ng ilang minuto. Idagdag ang tubig na may atsuwete para magkaroon ng kulay, at saka kanin, malagkit at pasas. Haluin ng malimit upang huwag masunog. Ipagpatuloy ang pagluluto sa apoy na hindi gasinong mainit. Ilagay ang mga ginayat na nilagang itlog at siling pula at berde na palamuti.

## Arroz a la Valenciana

**1 tasang malagkit**
**2 tasang kanin**
**1 tasang kabute, ginayat, (maaaring wala)**
**1 tasang garbansos, luto o de lata**
**1 tasang gisantes, luto o de lata**
**2 tasang pritong ginayat na gluten**
**1 kahong *spaghetti*, pinutol-putol at nilaga**
**1 latang *pimiento*, ginayat**
**1 tasang *tomato sauce* saka 1/2 lata ng sabaw o tubig**
**2 kutsarang sibuyas, tinadtad**
**1 kutsaritang *sage* (maaaring wala)**
**6 na nilagang matigas na itlog, ginayat o pinag-apat**

Igisa ang mga sibuyas sa 2 kutsarang langis. Lagyan ng *tomato sauce* at *pimiento*, lutuin ng ilang minuto, at idagdag ang kabute, gluten, garbansos at gisantes. Lagyan ng asin, at *sage* para lumasa. Haluing mabuti at lutuin ng 5 minuto, pagkatapos idagdag ang kanin at *spaghetti*. Haluing mabuti. Ilagay sa ibabaw ang itlog, *pimiento* at sibuyas na berde.

## Asado de Carajay

**1/3 tasang pritong tokwa**
**3 butil na bawang, dinikdik**
**1/2 kainamang laki ng sibuyas, ginayat**
**3 kutsarang langis**
**1 tasang gluten, hiniwang maliliit na kudrado**
**1/4 na kilong dilaw na kamote, hiniwang maliliit na kudrado**
**4 na kutsaritang toyo**
**1 maliit na siling pula, ginayat**
**5 dahon ng laurel**

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at lagyan ng isang tasang sabaw. Idagdag ang tokwa, gluten at kamote. Lagyan ng toyo. Takpan at lutuin ng 5 minuto. Idagdag ang sili at dahon ng laurel. Takpan at lutuin ng isang minuto. Para sa anim na dulot.

## Hinurnong "Cutlet"

**1 maliit na latang gluten *cutlet* (6-8 *cutlet*)**
**1 maliit na latang *tomato juice***
**1 sibuyas**
**1/4 na tasang harina**
**3 kutsarang langis**
**3 itlog**
**2 tasang tubig**
**Asin**

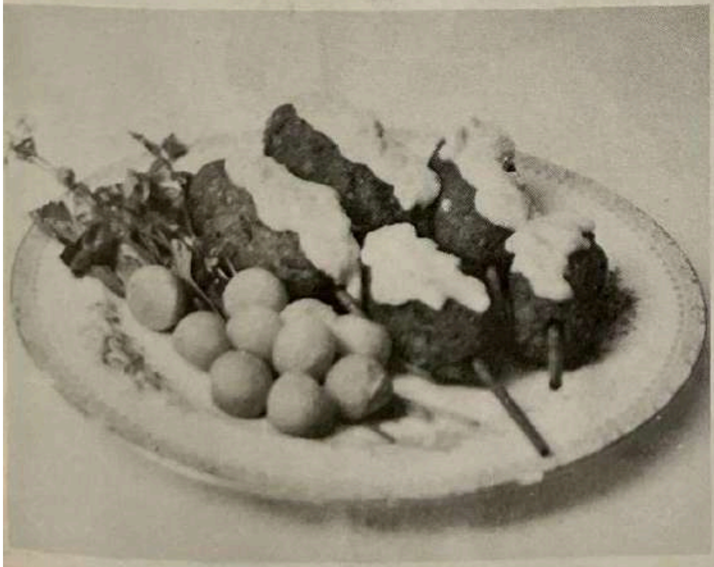
Alisin sa lata ang *cutlet*, ingatan ang sabaw para sa sarsa. Ayusin ang *cutlet* sa lutuang panghurno. Iprito ang itlog at gayatin. Igisa ang bawang, sibuyas, idagdag ang harina. Haluing mabuti, pagkatapos idagdag ang piniritong itlog at patuloy na haluin, lagyan ng asin. Alisin sa apoy at ihalo ang sabaw ng *cutlet*. Lagyan ng tubig at haluing mabuti. Pakuluin at haluin hanggang lumapot. Ilagay ang *tomato juice*. Alisin sa apoy at ibuhos ito sa *cutlet*. Ihurno sa loob ng 30 minuto sa katamtamang init ng hurno.

## "Savory Drumstick a la Cor"

**1 tasang giniling na gluten, pinirito**
**1/2 tasang *almond* o butil ng kasuy**
**1/2 kutsaritang *sage* (maaaring wala)**
**1 kutsaritang asin**
**1 kutsarang toyo o *Maggi sauce***
**2 kutsarang sibuyas tinadtad**
**1 tasang sarsa blanca *(white sauce)***

Igisa ang sibuyas at *sage* hanggang sa mamula-mula at isama ang lahat ng ibang sangkap. Kortehan o moldehin na katulad ng *drumsticks*. Igulong sa itlog at saka sa giniling na mais o giniling na tinapay. Iprito at ibuhos sa ibabaw ang *sarsa blanca*.

**Ang "Savory Drumstick a la Cor" ay masarap na pagkaing walang karne.**



## Pritong Gluten sa Sarsa ng Tahure

**3 tasang gluten ginayat ng pahaba**
**2 kutsarang langis**
**2 butil na bawang, dinikdik**
**1/2 sibuyas, ginayat**
**1 pirasong tahure**
**1 tasang ginayat na kamatis**
**1/4 na tasang tubig**
**Asin ayon sa kailangan**

Bahagyang prituhin ang gluten at saka itabi. Igisa ang bawang at sibuyas sa langis. Idagdag ang kamatis at lutuin ng 3 minuto. Idagdag ang tubig at tahure. Durugin ng likod ng sandok. Lagyan ng kaunting asin para lumasa. Lutuin sa marahang apoy sa loob ng 5 minuto. Idagdag ang pritong gluten at lutuin pa ng 5 minuto sa marahang apoy. Makagagawa ng 5 hanggang 6 na dulot.

## "Swiss Steak"

**1/2 kilong gluten, hiniwang gaya ng *steak***
**1/2 tasang harina**
**1 kutsaritang asin**
**2 butil na bawang, dinikdik**
**1 tasang tinadtad na sibuyas**
**1 dahon ng laurel**
**1/2 tasang *margarine* o langis**
**1 1/2 tasang *lemo-lime* inumin**
**2 kutsarang *tomato catsup***
**2 tasang kinudradong patatas, pinirito**
**1/4 na tasang tubig**

Paghaluin ang harina at asin. Pagulungin ang gluten doon. Gawing mapula-pula sa magkabilang panig ang *steaks* sa tinunaw na *margarine*. Itabi muna. Igisa ang bawang at sibuyas. Idagdag ang natitirang

mga sangkap kasama ng natirang pinaghalong harina at asin. Lutuin hanggang lumapot. Ibuhos sa ibabaw ng gluten bago ihain.

## Gluten na may Pinya

- **1 kilong gluten, hiniwang maliliit na kudrado**
- **1 lata (No. 2 1/2) ng pinyang gayat-gayat**
- **2 maliit na sibuyas, ginayat**
- **1 kutsarang gawgaw**
- **2 tasang siling pula at berde**
- **2 tasang kinchay Baguio, ginayat**
- **2 itlog, binati**
- **1/4 na kutsaritang oregano**
- **Asin pangpalasa**

Igisa ang sibuyas at gluten sa langis hanggang sa mamula-mula. Ihalo ang gawgaw sa kaunting katas ng pinya, katas ng kalamansi at kaunting tubig. Ihalo sa gluten at haluing mabuti. Lagyan ng asin para lumasa. Alisin sa apoy. Ilagay ang pinya at kintsay sa lutuan na may mainit na langis at prituhin ng 2 minuto. Idagdag ang gluten, haluing mabuti at idagdag ang binating itlog. Lutuin pa ng 5 minuto. Ilagay sa palibot ang ginayat na sili at hiniwang pabilog na sibuyas.

**Sa Gluten na may Pinya, ang bungang-kahoy ay nagdaragdag ng tamang linamnam upang maging kasiya-siya ito.**

## Pinasingawang "Glufu"

- **1 tasang giniling na gluten**
- **1 tasang dinurog na tokwa**
- **1 maliit na sibuyas, tinadtad**
- **1 kutsarang berdeng sibuyas, tinadtad**
- **1 kutsarang siling berde, tinadtad**
- **2 itlog, binating mabuti**
- **Asin, toyo**
- **4 na itlog, binating mabuti**

Igisa ang sibuyas hanggang sa mamula-mula. Idagdag ang sili, gluten, tokwa, asin, toyo. Lutuin sa mahinang apoy hanggang sa mawala ang lahat na katas. Sa ibang kawali o lutuan, lutuin ang kalahati ng binating itlog. Panipisin at palaparin hangga't maaari. Hanguin at ilagay sa malapad na pinggan, iniingatang huwag masira ang itlog. Ganito rin ang gawin sa natitirang kalahati. Ilagay ang kalahati ng nilutong "glufu" sa isang pirasong itlog at baluting mabuti. Gayon din ang gawin sa isang itlog. Ilagay sa hurnuhan o lutuan at pasingawan. Hiwa-hiwain at ilagay sa bandehado. Idulot na may sarsang gusto ninyo.

## "Sarsa Blanca"

- **2 kutsarang kintsay, ginayat na pino**
- **1 tasang gatas**
- **1 itlog, binati**
- **1/4 na tasang dinurog na puting tinapay**
- **1 maliit na sibuyas, tinadtad**
- **1 kutsarang langis**

Painitin ang gatas sa *double boiler;* idagdag ang dinurog na tinapay at lutuin ng dahan-dahan sa loob ng 20 minuto. Idagdag ang timplada ng gatas sa binating itlog na hinahalong mabuti. Itabi muna; gisahin hanggang mamula-mula ang sibuyas at ginayat na kintsay sa langis. Ihalo ang timplada ng gatas. Idagdag ang sabaw at lutuin sa marahang apoy sa loob ng 10 pang minuto.

## "Ring-Around Gluten Loaf"

**1/2 kilong giniling na gluten**
**1 tasang malambot na durog na tinapay**
**1/3 tasang gatas evaporada**
**1/4 na tasang *catsup***
**1 tasang keso, niyadyad**
**1 itlog**
**Asin**
**1 kutsaritang mustasa (*mustard seasoning*)**
**1/4 na kutsaritang oregano**
**1/2 tasang tinadtad na sibuyas**
**3 tasang minasang lutong patatas**

Paghalu-haluin ang lahat ng sangkap liban na lamang sa minasang patatas; haluin at ilagay sa isang bilog na moldehan na naglalaman ng 5 tasa; ilagay sa isang latang panghurno na pinahiran ng langis. Lutuin sa katamtamang init ng hurno ng 1 oras. Itaob sa bandehang hainan. Punuin ang gitna ng butas ng bagong minasang patatas.

## "Gluten Loaf Barbecue"

**2 1/2 tasang giniling na gluten**
**1 1/4 na tasang *cracker* na dinurog**
**1/4 na tasang sibuyas, tinadtad na pino**
**1 itlog na hilaw**
**1/2 kutsaritang asin**
**1 1/2 latang *tomato sauce* (8 *oz. can*)**
**1/2 tasang tubig**
**1/2 boteng inuming *lemo-lime* o 7-Up**
**3 kutsarang asukal na pula**
**3 kutsarang *catsup***

Pagsama-samahin ang gluten, sibuyas, binating itlog, asin, at kalahati ng *tomato sauce.* Ilagay at buuin (*form into loaf*) sa malanday na lanerang may langis. Paghaluin ang natitirang *tomato sauce* at ang iba pang sangkap. Ibuhos sa binuong gluten (*loaf*) at ihurno sa 350° F. sa loob ng 1/2 oras o hanggang sa maluto. Para sa 6-8 dulot.

## "Gluten Pot Pie"

**1/2 tasang ginayat na pinong sibuyas**
**1 1/4 na tasang mantekilya**
**1 1/4 na tasang harina**
**6 na tasang sabaw ng gluten**
**2 kilong lutong gluten at hiniwang kudrado**
**2 tasang kinudradong patatas**
**25 *biscuit*—hindi lutong *biscuit* na pangibabaw (ang minasang patatas ay maaaring gamitin)**
**2 tasang ginayat na *carrot,* kudrado**
**2 tasang ginayat na kintsay Baguio**
**2 tasang luto o de latang gisantes**
**1 kutsarang asin**
**10 tasang gatas evaporada na walang halo**

Igisa ang sibuyas ng sandali sa mantekilya sa isang makapal na lutuan o kawali sa may maliit na ningas ng apoy. Idagdag ang harina, haluin hanggang sa maging pino. Unti-unting idagdag ang sabaw ng gluten at haluin hanggang sa lumapot. Ihalo ang natitirang sangkap at patuloy na painitan hanggang sa lubos na magkasama-sama. Ilagay sa may kani-kaniyang kaserola o sa isang malaking lutuan. Kutsarahin ang maliliit na *biscuit* at ihulog sa kaserola, na nilalagyan ng pagitan ang mga *biscuit.* (Ang minasang patatas ay maaaring gamitin sa halip na *biscuit*). Ihurno sa loob ng 30 minuto sa 425° F. Makagagawa ng 25 dulot.

## "Gluten Loaf" na may Pinya

1/2 kilong giniling na gluten (maaaring pinirito o lutong adobo)
2 tasang durog na tokwa
1 tasang durog na *soda-cracker*
2 itlog, binating mabuti
1/8 kutsaritang paminta
2 kutsarang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang katas ng pinya
6 hiwang pinya sa lata
6 *cherries*, kung mayroon
Asin para lumasa

Ihanay ang mga pinya sa lanerang may langis. Ilagay ang *cherries* sa gitna ng mga pinya. Paghaluin ang gluten, tokwa, paminta, durog na tinapay, itlog, katas ng pinya, asin at sibuyas at ilagay sa ibabaw ng pinya na nasa lanera. Ihurno ng 1 oras, sa 350° F. Alisin sa moldehan paglamig-lamig at ilagay sa pinggan.

## Gluten Picadilyo

2 kutsarang mantika
3 butil na bawang, dinikdik
2/3 tasang ginayat na pinong kamatis
1/2 maliit na sibuyas, tinadtad
2 1/2 tasang tubig
3 tasang giniling na gluten
1/2 tasang tubig na may atsuwete
3 maliit na patatas, hiniwang pahaba
1 1/2 kutsaritang asin

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Durugin ang kamatis sa pamamagitan ng likod ng sandok. Idagdag ang tubig na may atsuwete at bayaang kumulo hanggang mawala ang amoy ng atsuwete. Idagdag ang gluten, patatas at tubig, takpan at bayaang kumulo. Lagyan ng asin para lumasa. Ito ay para sa 6 na dulot.

## Sotanghon na may Bola-bolang Gluten

1 tasang tinadtad o giniling na gluten
2 kutsarang tinadtad na sibuyas
2 itlog
1 kutsarang harina
1 kutsaritang asin
1 kutsarang langis
Paminta para pampalasa
2 butil na bawang, dinikdik
2 kutsarang ginayat na berdeng sibuyas
2 tasang sabaw ng gluten
1/2 tasang binabad sa tubig na sotanghon
Asin pampalasa
1/4 na tasang sibuyas, ginayat na pino

Paghaluin ang gluten, sibuyas, itlog, harina, asin at langis. Gawing bola-bolang may 1/2 pulgada ang laki. Igisa ang bawang, sibuyas; idagdag ang sotanghon at lutuin pa ng 5 minuto. Lagyan ng asin para magkalasa at saka ilagay sa sopera. Budburan ng ginayat na berdeng sibuyas. Ihain na pinakaunang putahe.

## "Burger" na Bilog-bilog

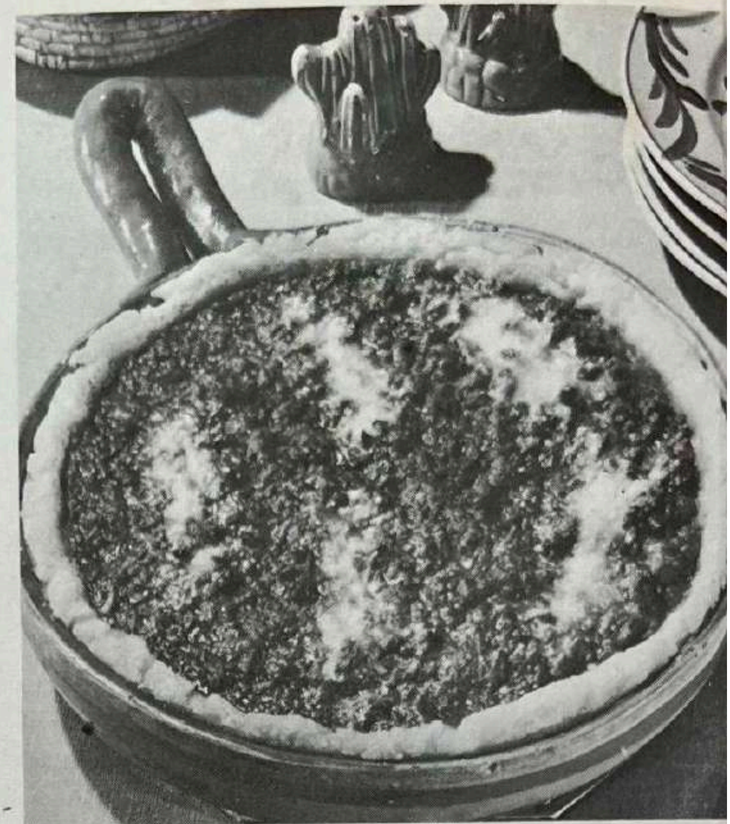
2 1/2 tasang giniling na gluten
1 tasang pinong ginayat na tokwa
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1 tasang tinadtad na siling berde
3/4 na tasang durog na tinapay
3/4 na tasang gatas
1 itlog, bahagyang binati
1 butil na bawang, dinikdik
1 kutsarang *margarine*

Ilahok ang gluten at tokwa sa sibuyas, dinurog na tinapay, gatas, at itlog; ilagay ang kalahati ng timplang ito sa isang lutuang panghurno, may pahid na mantika at 8 pulgada ang bilog. Lutuin ang bawang at siling berde sa mantekilya hanggang sa halos lumambot; ikalat sa ibabaw ng gluten; pagkatapos ay ilagay na muli sa ibabaw ang natitirang pinaghalong gluten. Ihurno sa 503° F. sa loob ng 35 minuto. Makagagawa ng 6 na dulot.

## Matamis-Maasim Gluten "Cutlet"

- 12 pirasong gluten *cutlet* o kaya'y 1/2 kilong lutong gluten na pinagpira-piraso
- 2/3 tasang harina
- Bawang, dinurog
- 2 tangkay ng kintsay Baguio, ginayat
- 1 siling berde, ginayat
- 3 kutsarang langis
- 1 kutsarang gawgaw
- 1 de latang pinya pira-piraso (kasama ang katas o sabaw)
- 1 tasang tubig
- 1/4 na tasang katas ng kalamansi
- 1 kutsarang toyo
- *Marjoram*, kung mayroon

Lagyan ng bawang at *marjoram* ang gluten. Budburan ng harina at prituhin. Lutuin ang sibuyas, kintsay, berdeng sili sa langis sa loob ng 5 minuto. Ihalo ang gawgaw at idagdag ang pira-pirasong pinya na kasama ng sabaw na matamis, tubig, katas ng kalamansi, toyo at kaunting asukal. Ihalo ang piniritong *cutlet* at ilagay sa malanday na platong panghurno. Lutuin sa mainit na hurno na 400° F. sa loob ng 30 minuto. (Maaaring hindi na ilagay sa hurno).



Ang "Chili con Gluten" ay maaaring ihurno sa balutan ng *pie* para sa masarap na *pie*.

## "Chili con Gluten"

- 2 butil na bawang
- 1 tasang tinadtad na sibuyas
- 3 tasang giniling na gluten o tinadtad ng pino
- 4 kutsarang langis
- 2 tasang lutong tuyong buto ng bitsuwelas (*red or kidney beans)*
- 1 de lata condensadang *tomato soup*
- 1/2 kutsaritang pulbos na *chili*
- 1 kutsarang harina
- 3 kutsarang tubig
- Asin

Igisa ang bawang at sibuyas sa mainit na langis. Idagdag ang gluten at lutuin ng dalawang minuto. Idagdag ang *kidney beans* at *tomato soup*, lutuin ng 10 minuto. Paghaluin ang harina, tubig, asin at pulbos na *chili* hanggang sa lumapot at idagdag sa nasa itaas. Lutuin sa mahinang apoy na laging hinahalo. Lagyan ng katamtamang asin.

## Piniritong Gluten na may Matamis-Maasim na Sarsa

12 pirasong gluten *steak* hiniwang pahaba at pinirito o kaya'y 1/2 kilong gluten
1 tasang de latang pinya, pira-piraso
1 kainamang laki ng siling berde, ginayat
1/2 tasang katas ng pinya
2 kutsarang katas ng kalamansi
1 kutsarang bawang, dinikdik
3 kutsarang gawgaw
2 tasang tubig
1 1/2 kutsaritang asin

Ilagay ang isang tasang tubig sa isang kaserola. Ihalo ang pinya, paminta, bawang, toyo, katas ng pinya at kalamansi. Pakuluin ng 5 minuto. Haluin ang gawgaw sa isang tasang tubig at idagdag ito. Haluing mabuti habang iniluluto pa ng mga 3 minuto. Ibuhos sa ibabaw ng piniritong gluten.

## "Gluten Banana Rolls"

6 manipis na hiniwang gluten, malapad
6 saging na saba (pinirito kung nais)
2 1/2 kutsarang tunaw na mantekilya o *margarine*
Sarsang keso

Pahiran ng bahagya ng *margarine* ang bawa't hiniwang gluten. Alisan ng balat ang saging. Balutan ang palibot ng bawa't saging ng hiniwang gluten. Pahiran bawa't dulo ng saging ng *margarine.* Ilagay ang binalot na gluten at saging sa malanday na lanera na pinahiran ng mantika at saka ibuhos ang sarsang keso sa ibabaw. Lutuin sa hurnong may init na (350° F.) sa loob ng 30 minuto o hanggang sa lumambot ang saging—yaong madaling masundot ng tinidor. Idulot na mainit pa na may sarsang keso. Para sa 6 na dulot.

## "Gluten Barbecue"

12 pirasong gluten, pinirito
1/4 na tasang *margarine* o langis
3 butil na bawang, dinikdik
1 kainamang laki ng sibuyas, tinadtad
1 tasang *tomato sauce*
1/4 na tasang *lemo-lime* o *7-Up*
1/4 na tasang katas ng pinya
1 kutsaritang asin
1/2 tasang tubig
1 kutsarang gawgaw

Tunawin ang *margarine* sa ibabaw ng marahang apoy. Igisa ang bawang at sibuyas. Idagdag ang natitirang sangkap liban na lamang sa gluten. Pakuluin at pagkuwa'y idagdag ang gluten. Takpan at bayaang unti-unting kumulo hanggang sa kalahati ng tubig ay mawala.

## Malinamnam na Gluten

1 sibuyas, tinadtad
1 butil na bawang, dinikdik
1/2 tasang kabute (kung mayroon)
1/2 kilong gluten, hiniwang maliliit na piraso
1/4 tasang sarsa de Maggi (kung mayroon)
1 latang condensadang *tomato soup*
1/2 kutsaritang pangpalasa (*savory*)

Igisa ang bawang at sibuyas sa mantekilya at idagdag ang gluten, kabute, at sarsa de Maggi. Lagyan ng isang de latang *tomato soup* ang ginisa. Takpan, bayaan sa marahang apoy sa loob ng 10 minuto. Budburan ng pangpalasa (*savory*) sa ibabaw. Ihain na mainit.

## "Gluten a la King"

- 1/4 na kilo ng gluten, hiniwang kudrakudrado at pinirito
- 2 itlog nilutong matigas, tinadtad na magaspang
- 3 kutsarang *margarine*
- 1 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 3 kutsarang harina
- 1/2 siling berde, hiniwang malalaki
- 1/2 kutsaritang asin
- 1 tasang tubig
- 1/2 tasang gatas evaporada
- 1 pirasong de latang ginayat na *pimiento* (kung mayroon)

Igisa ang sibuyas at siling berde. Haluin ang harina at tubigan ng unti-unti, na hinahalo tuwing dinadagdagan. Idagdag ang mga pangpalasa at *pimiento*. Bayaang kumulo, laging hinahalo, at saka idagdag ang gatas. Ihalo ang sarsa, gluten at tinadtad na itlog. Ihain ng mainit. Para sa 4.

## Gluten sa Sarsang Itlog

- 3 tasang gluten, kinudrado at pinirito
- 1 kutsaritang dinikdik na bawang
- 2 tasang kamatis, ginayat na pino
- 1/2 sibuyas, ginayat
- 1 3/4 na tasang tubig
- 1 binating itlog
- 1 1/2 kutsaritang asin

Igisa ang bawang at sibuyas. Idagdag ang kamatis at bayaan sa marahang apoy sa loob ng 5 minuto. Idagdag ang gluten at tubig. Pakuluin at lagyan ng kaunting asin para magkalasa. Samantalang kumukulo ito, ihalong mabuti ang binating itlog. Ihain na mainit. Para sa 6 na dulot.

## "Gluten Curry"

- 1/3 kilong gluten, hiniwang kudrado at pinirito
- 2 tasang malapot na gata ng niyog
- 1 tasang ginayat na sibuyas
- 1 kutsarang dinikdik na bawang
- 1 tasang siling berde at pula, hiniwang malalaking kudrado
- 1 kutsarang katas ng kalamansi
- 1 1/2 kutsaritang pulbos ng *curry*
- 2 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang tinadtad na luya (kung mayroon)

Igisa ang bawang at sibuyas. Idagdag ang gluten at pulbos ng *curry* saka idagdag ang sili at gata ng niyog. Lutuin ito hanggang kumulo. Lagyan ng katas ng kalamansi bago alisin sa apoy. Ang sarsa ay dapat maging malapot.

## Mechadong Gluten

- 2 1/2 tasang ginayat na gluten
- 1 tasang pinag-apat na hiwang patatas
- 1 tasang ginayat na sibuyas
- 2 1/2 tasang tinadtad na kamatis
- 1 kutsaritang paminta
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 na tasang toyo
- 1 tasang tubig

Lutuin ang gluten at patatas sa langis at takpan. Ilagay sa isang maliit na kaserola at idagdag ang lahat ng natitirang sangkap. Takpan at lutuin sa mahinang apoy hanggang sa matuyo ang kalahati ng tubig. Para sa 5 hanggang 6 na dulot.

## Barbecue Picnic

**Gluten Barbecue sa Tinapay**
**Ensaladang Patatas**
**Atsara** **Olibo**
**Labanos** **Kintsay Baguio curls**
**Sorbetes de Vanilla**
**Keik na may Cocoa**

## "Gluten Patties" na may Keso

- 3/4 na kilong giniling na gluten
- 1 tasang gatas evaporada
- 3 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 6 kutsarang madaling lutuing *rolled oats*
- 2 kutsarang tinadtad na *parsley*
- 2 kutsaritang asin
- 2 kutsarang mantekilya
- 3 manipis na hiwang keso

Haluing sama-sama ang lahat maliban sa keso at hubugin sa 6 na *patties*. Ilagay sa kaserolang may pahid na mantekilya at pagkatapos ay lagyan ng tig-kakaunting mantekilya, sa ibabaw. Ihurno sa kainamang init, (350° F.) sa loob ng 45 minuto. Hiwain ng dala-dalawa ang manipis na pirasong keso, ilagay sa dulo ng bawa't *patty* at ihurno ng 10 minuto pa. Ihain para sa 6 katao.

Ang isa pang paraan ng paghahanda nito ay ikalat ang nilutong gluten na ito sa lanerang lutuan ng *pie*. Takpan ng 6 na manipis na hiwang sibuyas, lagyan sa ibabaw ng keso at hiwain na pare-pareho ang laki. Ihurno gaya ng sa itaas at ihain pagka ang keso ay natunaw.

## "Gluten Neopolitan"

- 1/2 kilong tinadtad na lutong gluten
- *Italian dressing*

Ilagay ang gluten sa kaserola, ibuhos ang *dressing* sa ibabaw at bayaang mababad sa loob ng isang oras. Ihurno sa katamtamang init na 350° F. sa loob ng kalahating oras hanggang maluto. Basaing malimit ng *dressing*. Ihain samantalang mainit.

## "Skillet Dinner"

- 2 kutsarang langis
- 1 butil na dinikdik na bawang
- 1 tasang sibuyas ginayat na pino
- 3 tasang giniling na gluten
- 1/2 tasang *carrot*, ginayat na pino
- 1/2 tasang tubig
- 1 tasang kanin
- 1 tasang ginayat na piniritong patatas
- 2 kutsaritang toyo
- Asin pangpalasa
- *Sage*, isang kurot (kung mayroon)

Gawaing mamula-mula ang bawang, sibuyas at gluten sa langis. Idagdag ang *carrot* at tubig at bayaan sa malumanay na apoy hanggang lumambot. Idagdag ang kanin at piniritong patatas, lagyan ng kaunting asin upang magkalasa kasama ng toyo at ng *sage*. Budburan ng *parsley* at ihain na mainit.

## Bola-bolang Gluten at Tokwa

- 1 tasang giniling na gluten
- 1 tasang dinurog na tokwa
- 1 maliit na sibuyas, ginayat
- 2 kutsarang langis
- 2 itlog, binating mabuti
- 2 tasang tubig
- 1 tungkos na kintsay at berdeng sibuyas
- 3 tasang gawgaw
- 1 kutsarang asin

Ilagay ang gawgaw at asin sa giniling na gluten at dinurog na tokwa. Idagdag dito ang itlog na binating mabuti. Haluing mabuti. Gawing maliliit na bola-bola. Lagyan ng langis ang kawali. Idagdag ang sibuyas at tubig. Pagka kumukulo na ang tubig, ihulog ang mga bola-bola at hayaang kumulo sa loob ng ilang minuto. Pagkatapos idagdag ang tinadtad na kintsay at sariwang sibuyas. Lagyan ng asin para magkalasa.

## "Gluten Whirl"

- 3 1/2 tasang giniling na gluten
- 2 nilagang itlog, dinurog
- 1/2 tasang dinurog na tinapay
- 1 kutsaritang asin
- 1/8 kutsaritang *celery salt* o kaya'y 1 kutsarang tinadtad na kintsay na pino
- 2 itlog, bahagyang binati
- Keso, hiniwa
- 1/4 na tasang tinadtad na *parsley*
- 1/2 tasang *tomato sauce*
- 3/4 na tasang tubig
- Toyo

Painitin ang hurno ng 375° F. Banayad na pagsama-samahin ang gluten, nilagang itlog, dinurog na tinapay, asin, *celery salt*, at itlog na bahagyang binati. Sa ibabaw ng *wax paper*, kortihan ang pinagsama-samang ito ng may apat na sulok o parihaba. Ilagay ang hiniwa-hiwang keso sa gluten, budburan ng *parsley*. Bilugin gaya ng *jelly roll*, itinataas ang papel ng isang kamay at pinapatnubayan ng isang kamay ang tinimplang gluten. Diinan ang mga dulo para masarhan. Ilipat na maingat ito sa isang malanday na hurnuhang kaserola (10" x 6" x 1 1/2), paglapatin ang mga tabi. Pagsama-samahin ang kamatis na de lata, tubig, at toyo. Ibuhos sa gluten. Ihurno ng 30 minuto, na malimit binabasa ng langis.

## Bola-bolang Kamoteng may Gluten

- 1 kilong dilaw na kamote, nilaga at niligis,
- 1 itlog na binati
- 1 tasang giniling na gluten
- 1/2 tasang katas ng pinya
- 1/4 na kutsaritang asin

Idagdag sa niligis na kamote ang asin, paminta, asukal at itlog, haluing mabuti. Bilugin na katulad ng bola at pagulungin sa dinurog na gluten. Lutuin sa hurnuhang may mantika sa 350° F. ng 15 minuto. Buhusan ang mga bola-bola ng matamis na ginawa sa pamamagitan ng pagpapakulo sa katas ng pinya na may 1/2 tasang asukal na pula sa loob ng 15 minuto. Gumawa ng butas sa hinulmang ito at isuot ang mga nilutong itlog na hiniwang katulad ng mga bituin. Ihain sa pinggan na nilagyan ng dahon ng letsugas.

## Bola-bolang Mais Gluten Mexicali

- 1 1/4 na kilong giniling na gluten
- 2 hilaw na itlog
- 4 na kutsarang sili, ginayat na pino
- 4 na kutsarang sibuyas, ginayat na pino
- 2 de latang *tomato sauce*
- 1 1/2 tasang tubig
- 1 1/4 na kutsaritang pulbos chili
- 2 de latang mais butil
- Durog na *cracker*—ayon sa kailangan
- Asin

Paghalu-haluin ang giniling na gluten, asin, itlog, at dinurog na *cracker* at gawing maliliit na bola-bola. Iprito at itabi muna. Gisahin ang sibuyas at sili, idagdag ang de latang *tomato sauce,* tubig at pulbos na chili. Bayaang kumulo, lagyan ng kaunting asin para magkalasa. Idagdag ang bola-bola at mais. Bayaang kumulo ng unti-unti. Ilagay sa lutuan para manatiling mainit. Ito ay para sa 12-14 na dulot.

## Espesyal na "Gluten Roast"

- 2 tasang giniling na gluten
- 1/2 tasang giniling na kabute
- 1/2 tasang oatmeal
- 1/2 tasang de latang *mushroom soup*
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang tuyong *tumeric* (maaaring wala)
- 1 tasang sibuyas, tinadtad
- 1 kutsarang mayonesa
- 1 kutsarang matamis na atsara (*pickles*), tinadtad
- 1-2 itlog, binati

Haluing mabuti. Kortehan na gaya ng mga tortilya at iprito ng lubog sa langis, o kaya'y ilagay sa lanera at ihurno. Ihain na may *catsup.*

## Lumpiang Giniling na Gluten

- 1/2 tasang giniling na gluten
- 1 sibuyas, hiniwa-hiwa
- 1 kainamang laki ng kamatis
- 1 maliit na kahon ng pasas
- 2 patatas, kinudradong pino
- 2 butil na bawang, dinikdik
- 20 pangbalot ng lumpia
- 1/2 tasang langis
- Asin

Painitin ang langis sa kawali at igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Idagdag ang patatas at giniling na gluten at lutuin hanggang sa lumambot. Idagdag ang pasas at asin para magkalasa. Ilipat sa malanday na pinggan at palamigin. Lagyan ng 1 kutsarang nilutong ito ang bawa't pambalot ng lumpia; tiklupin at iprito sa mainit na langis. Ihain na may sarsa.

## Lumpìa Supremo

- 1 tasang giniling na gluten
- 1 kutsarang berdeng sibuyas, ginayat na pino
- 1/2 tasang giniling na kabute
- Asin pampalasa
- 1 de latang *tomato soup*
- 3 pambalot ng lumpia
- 6 na maliliit na sibuyas
- 1 kutsarang siling berde, hinati-hating kudrado
- Dinurog na tostadong tinapay

Pagsama-samahin ang gluten, berdeng sibuyas, ilang kabute, sili, at asin. Hatiin sa dalawa ang mga

pambalot ng lumpia. Balutan ng pambalot ang tinimplang gluten na may isang centimetro ang diametro. Putulin sa 2 pulgada ang haba. Itubog ang magkabilang dulo sa itlog pagkatapos ay sa dinurog na tinapay at iprito. Alisan ng balat ang sibuyas. Igisa sa 1 kutsarang langis ang siling berde. Idagdag ang *tomato soup* at kaunting asin para magkalasa. Ayusin ang mga lumpia sa isang lanerang lutuan na may pagitang sibuyas. Buhusan ng *catsup*. Ihurno ng 10 minuto at ihaing mainit.

## Relyenong Gluten-Tokwa

- **6 na manipis na gayat ng gluten 6" x 4"**
- **1 tasang dinurog na tokwa**
- **1/4 na tasang pasas**
- **1 maliit na sibuyas, ginayat**
- **1/4 na tasang tinadtad na *stuffed olives* (maaaring wala)**
- **2 nilagang itlog, matigas, hiniwa-hiwa**
- **2 hinog na kamatis, ginayat**
- **2 kutsarang tinadtad na *pickles* o atsara**
- **1 de latang gisantes**
- **2 kutsarang *catsup***
- **2 kutsarang mantekilya**
- **1/8 kutsaritang paminta**

Igisa ang sibuyas, idagdag ang kamatis, *catsup;* bayaan sa apoy na di-gasinong mainit sa loob ng 5 minuto. Idagdag ang tokwa, pasas, *olive, pickles,* itlog, asin, at paminta. Lutuin sa mahinang apoy, laging hinahalo sa loob ng 5 minuto pa. Alisin sa apoy. Lagyan ng isa o dalawang kutsara ng timplada sa bawa't hiwang gluten at pagulungin. Itubog sa itlog at durog na tinapay. Iprito. Hiwain ng 1/2 pulgada ang lapad. Ihain na may sarsang nais ninyo.

**Ang Relyenong Gluten-Tokwa ay isang halimbawa kung paanong ang dalawang pagkaing ito na sagana sa protina ay maaaring pagsamahin upang makabuo ng isang putaheng husto sa protina.**

## Kaldereta

- **1 kilong gluten, ginayat na pira-piraso (sinangkutsa sa kaunting tubig na may toyo)**
- **1/4 tasang langis**
- **5 butil na bawang, dinikdik**
- **6 na patatas, pinag-apat ang bawa't isa**
- **1 malaking sibuyas**
- **Itlog na nilaga, ginayat-gayat**
- **6 na kamatis, ginayat**
- **Paprika, asin pampalasa**
- **1 tasang lutong gisantes**
- **Hiniwa-hiwang *pimientos***
- **Tinapay na pampalapot (tingnan sa pahina 60 ang paggawa nito)**

Magpainit ng langis at papulahin ang bawang. Hanguin ang bawang at igisa ang sibuyas at kamatis, pagkatapos ilagay ang gluten at mga pampalasa. Pagkagisa ng kaunti, ay ilipat sa isang malalim na lutuan, lagyan ng sabaw ng gluten o tubig upang matakpan ang niluluto. Idagdag ang patatas at ipagpatuloy ang pagluluto. Pagka malambot na ang patatas ilagay ang inihandang timplada ng dinurog na tinapay na pampalapot, *pimientos* at gisantes, Idulot samantalang mainit at palamutihan ang ibabaw ng ginayat na itlog.

## Timplada ng Dinurog na Tinapay na Pampalapot

1/2 tasang dinikdik na pinong malutong na tinapay
2 kutsarang katas ng kalamansi
1 tasang sabaw ng gluten
Kaunting asukal, upang magkalasa

Haluing magkakasama ang lahat na ito.

## Iskalop na Gluten at Repolyo

2 tasang kumukulong tubig
2 ikaapat na bahagi ng repolyo, ginanayat na pino
6 na tasang gatas evaporada
1/4 na tasang harina
1 kutsaritang asin
1 tasang gluten, hinimay
2 tasang dinurog na tinapay na may mantekilya

Buhusan ng kumukulong tubig ang repolyo, painitin hanggang sa kumulo at lagyan ng 1 tasang gatas at ng kesong ginayat ng maliliit na piraso. Lutuin sa mainit na tubig hanggang sa matunaw ang keso. Paghaluin ang harina, asin at ang natitirang gatas at idagdag sa repolyo. Idagdag ang gluten at ibuhos sa minantikilyahang lutuan. Budburan ng dinurog na tinapay at lutuin hanggang mamula-mula sa kainamang init ng hurno (350° F.) sa loob ng 20 minuto.

## Kari-kari

2 tasang gluten, ginayat
1 blokeng tofu, hiniwa-hiwa at pinirito
1 tungkos na sitaw, pinutol-putol
2 talong, pinutol-putol
4 na butil na bawang, dinikdik
1/2 tasang tubig na may atsuwete
1/2 tasang sinangag na bigas
3 kutsarang mantika
1 puso ng saging
1/2 tasang sinangag na mani
1 sibuyas, tinadtad
Langis
Asin pampalasa

Isangag ang mani at dikdikin sa almires. Isangag ang bigas at dikdikin. Igisa sa langis ang bawang, sibuyas, gluten at tokwa. Idagdag ang sabaw, dinikdik na bigas, mani, gulay, at tubig na may atsuwete. Patuloy na lutuin hanggang sa hustong lambot ng mga gulay.

## "Gluten Steak" sa Pangkaraniwang Luto

1/4 na tasang langis
1/2 kilong gluten, hiniwa-hiwa ng manipis
1/2 kutsaritang asin
1/4 na tasang harina
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
3/4 na tasang tubig
1 kutsaritang puting asukal

Paghaluin ang harina at asin. Pagulungin dito ang gluten at iprito sa mainit na langis. Pagkaalis ng gluten, magtira ng may 1 kutsarang langis sa kawali at papulahin ang tinadtad na sibuyas. Ilagay na muli ang gluten at idagdag ang *catsup*, asukal, at natirang pinaghalong harina at asin na tinunaw sa kaunting tubig. Bayaang kumulong dahan-dahan sa loob ng 10 minuto. Ito ay para sa 6 na dulot.

## "Gluten Steak"

3 tasang gluten, ginayat na manipis
1/4 na tasang toyo
1/3 tasang tubig
2 kutsarang katas ng kalamansi
1 malaking sibuyas, ginayat na pabilog
1 kutsaritang gawgaw

Ibabad ang ginayat na gluten sa pinaghalong toyo, tubig at katas ng kalamansi sa loob ng 30 minuto o higit. Patuluin at iprito ng bahagya. Itabi muna. Igisa ang sibuyas sa may 2 kutsarang langis. Itabi muna. Ilagay ang pinaghalong toyo at katas ng kalamansi sa isang kawali, idagdag ang gluten at bayaang kumulo. Palaputin sa pamamagitan ng gawgaw. Bago alisin sa apoy, idagdag ang sibuyas na ginayat na pabilog. Palamutihan ng hilaw na siling berde at pula na ginayat na pabilog. Para sa 5 o 6 na dulot.

## "Gluten Victoire"

1/3 kilong gluten, hiniwang manipis
3 kutsarang *margarine* o langis
1/2 maliit na sibuyas, tinadtad
2 kutsaritang tinadtad na kintsay
1/4 na kutsaritang dinikdik na bawang
1 kutsaritang niyadyad na balat ng kalamansi
1/4 na tasang ginayat na pahabang *pimiento*
1/4 na tasang sabaw ng gisantes na de lata
1 tasang gisantes, walang sabaw
1 kutsarang gawgaw
1 kutsaritang katas ng kalamansi
Asin pampalasa

Papulahin ang gluten sa *margarine.* Idagdag ang bawang at sibuyas. Lutuin hanggang sa lumambot ang sibuyas. Idagdag ang sabaw ng gisantes, ang kintsay, *pimiento,* niyadyad na balat ng kalamansi at asin. Ilagay ang gawgaw para lumapot. Idagdag ang katas ng kalamansi. Bago idulot, idagdag ang gisantes, at bayaang kumulo ng banayad hanggang sa uminit ang gisantes.

## Morcon na may Catsup

2 1/4 na tasang giniling na gluten
1/2 tasang niyadyad na keso
3/4 na tasang atsarang matamis (*sweet pickles)*
1/2 tasang pasas
3 itlog na nilagang matigas
6 na itlog na binati
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
Asin pampalasa

Batihin ang itlog kasama ng kaunting tubig at asin. Prituhin na manipis at palapad. Gisahin ang tinadtad na sibuyas at ang ibang sangkap. Palamigin, at saka ikalat sa ibabaw ng piniritong itlog. Kasunod, ihanay ang mga nilagang itlog na paayon sa ibabaw ng itlog na pinirito at balutin na gaya ng pagbabalot sa lumpia. Lagyan ng langis ang isang hurnuhan at ilagay doon ang mga binalot na itlog at painitin sa hurno sa init na 300° F. Gayat-gayatin at ihain na may *catsup.* Para sa 8-10 dulot.

## Madaling Gawing "Loaf"

2/3 tasang pinong dinurog na *cracker*
1 tasang gatas
2 tasang giniling na gluten
1 tasang ginayat na pinong tokwa
2 binating itlog
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang *sage*

Ibabad ang dinurog na *cracker* sa gatas, idagdag ang natitirang mga sangkap, haluing mabuti; hulmahin sa korteng pan sa lutuang panghurno. Ihurno sa init na 350° F. sa loob ng 30 hanggang 35 minuto.

## Parang Karneng "Loaf"

2 tasang giniling na gluten
1 tasang giniling na kabute
1 sibuyas, ginayat na pino
1 de latang 8 oz. sarsang kamatis (*tomato sauce)*
1 maliit na de latang gisantes
1 maliit na kahon ng pasas
1/2 tasang tinadtad na matamis na atsara (*sweet pickles)*
2 kutsarang tinadtad na siling berde
1 de latang pinya na dinurog
1 tasang dinurog na tostadong tinapay
1 kutsaritang dinurog na *sage* (maaaring wala)
Asin
2 nilagang matigas na itlog

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap maliban sa pinya at itlog. Langisang mabuti ang lutuang panghurno. Ihanay sa una ang itlog na hiniwa-hiwa at saka ang tinadtad na pinya. Sa ibabaw nito ilatag ang gluten at pikpikin ng kaunti. Ihurno sa katamtamang init 350° F. hanggang sa maluto. Ihain na may *catsup.*

## Hinurnong Tofu

1 tasang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang niyadyad na *carrot*
2 tasang dinurog na tofu
1 kutsarang mayonesa
3 itlog na binati

Igisa ang sibuyas at *carrots* at tofu. Ihalo sa ibang mga sangkap sa isang lutuang panghurno, at ihurno.

Sa parang Karneng "Loaf" ang mga sangkap na madaling makuha ay nagbibigay ng sapat na pagkaing gulay.

## Parang Bola-bolang Manok

1 tasang sinangag na otmil (*oatmeal*)
2 tasang giniling, piniritong gluten
1 tasang tinadtad na nilagang itlog
1/2 tasang sibuyas, tinadtad
2 kutsarang dinikdik na bawang
1 tasang tinadtad na kintsay (*celery*)
1 tasang dinurog na tofu o tokwa
2 kutsarang toyo
2 kutsaritang pampalasang manok (maaaring wala)
1 kutsarang langis
1/2 tasang binalatang kamatis, tinadtad
2 binating itlog
1/2 tasang dinurog na tinapay o harina

Paghalu-haluing mabuti ang lahat ng sangkap. Gawin itong maliliit na bola-bola. Pagulungin sa itlog pagkatapos ay sa dinurog na tinapay o sa harina na may kaunting *baking powder*. Prituhin sa mainit na langis o kaya'y ihurno. Ihain na may sarsa na ibig ninyo. Para maiba: gawing maliliit lamang ang bola-bola. Pagkatapos maiprito ihulog sa sabaw.

## "Neopolitan Macaroni"

2 tasang lutong gluten
1/2 tasang kamatis na dinurog (*tomato puree* o *tomato sauce*)
1 sibuyas, tinadtad
1/2 tasang niyadyad na keso
1 paketeng *macaroni*, niluto
1/2 tasang "sarsa blanca"
1/2 tasang langis
Asin pampalasa

Tadtarin ng pinong-pino ang gluten, pagsama-samahin at igisa sa langis ang sibuyas, *tomato puree* o *tomato sauce*. Lagyan ng kaunting asin. Budburan ng kesong niyadyad ang lutuang panghurno. Lagyan ng isang hanay ng gluten, pagkatapos ay isang hanay ng *macaroni*, at pagkatapos ay lagyan pa uli ng keso. Buhusan ng sarsa ang ibabaw ng keso. Bayaan sa bahagyang init sa hurno ng ilang minuto at ihain.

## Kilawing Puso ng Saging

2 puso ng saging
1 tasang piniritong tokwa na ginayat na kudrado
1 kutsarang dinikdik na bawang
Katas ng kalamansi, asin
1 ginayat na sibuyas
4 na kutsarang langis
2 tasang tubig

Alisin ang matitigas na dahon ng puso ng saging. Gayatin ng maninipis na paputol. Lamasin ng asin at saka banlawan sa tubig. Paghaluin ang tokwa, ginayat na sibuyas at katas ng kalamansi. Igisa ang bawang at saka idagdag ang tokwa. Idagdag ang tubig, asin, paminta at patuloy na lutuin. Pagkatapos idagdag ang puso ng saging. Baligtarin paminsan-minsan hanggang sa lumambot. Idulot ng mainit pa.

## Patolang May Gluten

4 na sariwang patola
1 sibuyas, ginayat na pino
1 tasang gluten, ginayat ng pahaba
2 butil na bawang, dinikdik
Asin pampalasa

Talupan ang patola, hatiin ng pahaba at gayat-gayatin ng 1 centimetro ang kapal. Igisa ang bawang sa mainit na mantika hanggang mamula-mula. Idagdag ang sibuyas at gluten at 1/4 na tasang tubig. Bayaan itong kumulo, saka idagdag ang patola at asin. Patuloy na lutuin hanggang sa lumambot, at kung kinakailangan dagdagan pa ng tubig.

## Piniritong Tokwa na may Matamis-Maasim na Sarsa

12 tokwa, ginayat ng pahaba at pinirito
1 tasang ginayat na pinya (*pineapple tidbits)*
1 kainamang laking siling berde, ginayat na pahaba
1/2 tasang katas ng pinya
2 kutsarang katas ng kalamansi
1 kutsaritang dinikdik na bawang
3 kutsarang toyo
3 kutsarang gawgaw
2 tasang tubig
1 1/2 kutsaritang asin

Igisa ang bawang sa kaunting langis. Ilagay ang sili, ginayat na pinya, katas ng kalamansi, toyo at asin. Hayaang kumulo. Tunawin ang gawgaw at idagdag. Lutuin ng 3 pang minuto na patuloy na hinahalo. Ibuhos ito sa piniritong tokwa. Para sa 6 hanggang 8 dulot.

## Cardillo

1 blokeng tokwa (1/2 kilo)
2 kutsarang langis
1/2 tasang tubig
Asin
1 butil na bawang, dinikdik
1/2 tasang ginayat na kamatis
1/4 na tasang tinadtad na sibuyas
2 itlog

Gayatin ang tokwa ng pira-piraso ng nababagay sa handa saka lagyan ng asin para lumasa at prituhin sa langis hanggang sa mamula-mula. Alisin sa lutuan at iprito ang bawang sa natitirang langis. Pagka namumula-mula na idagdag ang sibuyas, kamatis, at asin. Pagka luto na ang kamatis, ilagay ang tubig at bayaang kumulo mula sa 3-5 minuto. Ihulog ang piniritong tokwa sa niluluto, alisin sa apoy at saka lagyan ng itlog na binating mabuti. Idulot samantalang mainit.

## Binalot na Giniling na "Steak"

**Palaman:**
1/2 kilong gluten
2 kutsarang sibuyas
2 kutsarang langis
1 kutsarang kintsay
1/4 na tasang *catsup*
3 kutsarang harina
1 kutsaritang paminta
**Pambalot:**
4 na tasang harina
1 kutsarang tuyong lebadura (*yeast*)
1/3 tasang tubig na malahininga
2 kutsarang asukal
1 kutsaritang asin
3/4 na tasang gatas
1/4 na tasang mantika

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap para sa palaman. Sa paghahanda ng pambalot (*pastry*), tunawin ang lebadura sa malahiningang tubig, pagsama-samahin ang mantika, asukal, asin at gatas sa isang malalim na hawong; idagdag ang itlog na hindi binati at pinalambot na lebadura, idagdag ang harina upang maging matigas na masa. Masahin ito sa isang tabla na binudburan ng harina hanggang maging makinis. Palaparin sa kapal na may 1/4 na bahagi ng isang pulgada. Pira-pirasuhin sa maliliit na pabilog. Pahiran ng mantekilya. Lagyan ng 2 kutsarang palaman at takluban ng isa pang bilog na masa. Pagdikitin ang mga tabi at pahiran ng gatas. Bayaang umalsa hanggang maging doble ang laki, sa tagal na 45 minuto. Ihurno sa 400° F., 12 hanggang 15 minuto.

## Pinapulang "Tofu Roast"

1 tasang dinurog na tofu
1/2 tasang dinurog na nilagang itlog
2 itlog, binati
1 kutsaritang dahong pampabango (*sage*)
1 kutsarang mayonesa
1 kutsarang toyo
1 kutsarang sibuyas, tinadtad
1/2 kutsaritang tuyong *tumeric*, (maaaring wala)
Asin pampalasa

Pagsama-samahing mabuti. Ilagay sa isang lutuang pinahirang mabuti ng langis at pasingawan o ihurno.

## Bola-bolang Tofu na may Mantekilyang Mani

1/2 tasang mantekilyang mani
1 tasang dinurog na tofu
1/4 na tasang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang asin
2 kutsarang harina

Ilagay ang lahat ng mga sangkap sa isang sisidlan at haluing mabuti. Gawing bola-bola ayon sa laki na inyong gusto at prituhing lubog sa langis. Idulot na may anumang sarsa na gusto ninyo. Para sa 4 na dulot.

## Tomisuafu

1 blokeng tofu, hiniwa-hiwa na kudrado
1 kutsarang langis
1 kutsaritang dinikdik na bawang
1/2 ginayat na sibuyas
2 onsang miswa
2 binating itlog
3 tasang tubig
1 kutsaritang asin
1/2 tasang ginayat na pinong berdeng sibuyas

Iprito ang ginayat na tofu hanggang sa maging malutong. Igisa ang bawang at sibuyas sa 1 kutsarang langis. Lagyan ng tubig hanggang sa kumulo. Ilagay ang mga pampalasa. Ihalo ang binating itlog sa kumukulong niluluto. Idagdag ang piniritong tofu at ang miswa. Ibudbod sa ibabaw ang berdeng sibuyas. Ihain habang mainit.

## Tortilla de Tokwa

1 1/2 tasang dinurog na tokwa
2 kutsaritang dinikdik na bawang
1 kainamang laki ng sayote, hiniwang pino
3 itlog na binati
1/4 na tasang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang asin
3 kutsarang langis

Igisa ang bawang at sibuyas sa mainit na langis. Idagdag ang dinurog na tokwa at ang sayote. Lagyan ng asin na pampalasa. Lutuin hanggang sa lumambot ang gulay, hanguin at patiktikin ang langis sa isang malinis na lalagyan.

Magpainit ng 3 kutsarang mantika. Ibuhos ang binating itlog at bayaang paanurin upang lumapad sa buong kawali. Ilagay ang nilutong tokwa sa isang bahagi ng itlog, at itaklob ang kalahating bahagi ng itlog sa unang bahagi. Ilagay sa bandeha at idulot samantalang mainit. Para sa 6 hanggang 8 dulot.

## Tokwa Rebosado

**1 tasang dinurog na tokwa**
**4 na binating itlog**
**1/4 tasang harina**
**1 1/2 kutsaritang asin**

Ihalo ang harina at asin sa binating itlog. Paghaluing mabuti. Idagdag ang dinurog na tokwa. Ihulog na isa-isa ang bawa't isang kutsara nito sa mainit na langis. Idulot na may *catsup*. Para sa 4-6 na dulot.

## "Barbecue" na Tokwa

**7 tokwa, hinati at pinirito**
**1/4 na tasang *margarine* o langis**
**1 kutsarang dinikdik na bawang**
**1 kainamang laki ng sibuyas, tinadtad**
**1 tasang *tomato sauce***
**1/4 na tasang inuming *lemon-lime* o *7-Up***
**1/4 na tasang katas ng pinya**
**1 kutsaritang asin**
**1/4 na tasang tubig**
**1 kutsarang gawgaw**
**2 kutsaritang asukal**

Tunawin ang *margarine;* idagdag ang sibuyas at ang lahat ng mga sangkap maliban sa tokwa at gawgaw. Idagdag ang piniritong tokwa at takpan. Bayaang kumulong banayad sa mahinang apoy hanggang sa matira ang kalahati ng sabaw.

## "Tokwa Croquettes"

**1/4 na tasang tinadtad na sibuyas**
**2 kutsarang *margarine***
**2 kutsarang harina**
**1/2 tasang gatas**
**2 1/2 tasang tokwang tinadtad na pino**
**1 itlog na bahagyang binati**
**1/2 tasang niyadyad na keso**
**1/2 kutsaritang asin**

Lutuin ang sibuyas sa *margarine* hanggang lumambot, ihalo sa harina. Idagdag ang gatas, lutuin at haluin hanggang sa ito'y lumapot. Idagdag ang natitirang mga sangkap. Palamigin sa loob ng *refrigerator* ng ilang oras. Kortehang bilog na lapad. Pagulungin sa dinikdik na tinapay. Prituhin hanggang mamula sa mainit na langis.

## "Mock Pi-Quat"

**1 tasang gluten, ginayat pahaba**
**2 kutsarang harina o gawgaw**
**3 kutsarang toyo**
**1 itlog**
**Asin**

Batihin ang itlog, ihalo sa harina o kaya'y gawgaw. Idagdag ang asin at saka toyo. Paghaluing mabuti. Ilubog ang piraso ng gluten sa harinang ito at prituhin sa marami at mainit na langis hanggang sa pumula.

### Gawin ang sumusunod na sarsa:

**3 kutsarang toyo**
**3 kutsarang suka**
**3 kutsarang pulang asukal**
**1/2 tasang tubig**
**Asin**

Paghaluin ang lahat ng sangkap at lutuin sa mahinang apoy hanggang sa lumapot, at haluin palagi. Ilagay ang piniritong gluten sa sarsa at haluing magkasama. Ilagay sa bandeha at palamutihan ng sibuyas at saka ng siling berde na ginayat na pinong pahaba.

## Pangbagong Taong Pagkain

**Madaling Ihandang Loaf**
**Grebing Kabuti (Mushroom Sauce)**
**Kamoteng Candy**
**Inatsarang Gulay** **Hinog na Olibo**
**Mga Tangkay ng Kintsay**
**Carrots na hiniwang pahaba**
**Palitaw**
**Cafeng Utaw**

## "Tofu Roast"

- 2 butil na dinikdik na bawang
- 1 sibuyas, tinadtad na pino
- 1 *carrot*, niyadyad na pino
- 1 blokeng dinurog na tofu
- 1 tasang otmil *(oatmeal)*
- 1/2 tasang dinurog na tinapay
- 3 binating itlog
- Asin
- Toyo
- *Sage*

Igisa ang bawang, sibuyas at *carrot*. Ihalo ang natitirang mga sangkap. Ilagay sa isang lutuang pinahirang mabuti ng mantika at ihurno sa loob ng 30 minuto sa katamtamang init ng hurno.

## Bola-bolang Tokwa

- 1 sibuyas, tinadtad na pino
- 1 kutsarang langis
- 1 tasang tokwa
- 1 tasang dinurog na tostadong tinapay
- *Sage* (pampabango) kung mayroon
- 1/4 na tasang gatas
- 2 kutsarang nuwes, dinikdik

Igisa ang sibuyas hanggang sa mamula-mula. Idagdag ang tokwa, dinurog na tinapay, pampabango (*sage*), gatas at nuwes. Paghaluing mabuti. Gawing bola-bola at ihurno sa katamtamang init hanggang pumula. Idulot na may sarsang tartar (sa ibaba). Maaari ring iprito ang mga bola-bola.

### Sarsang Tartar

- 3/4 na tasang mayonesa
- 3 kutsarang tinadtad na atsara *(pickles)*
- 2 kutsarang olibo, tinadtad na pino (maaaring wala)
- 1 kutsarang *parsley*, tinadtad na pino
- Asin pampalasa

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap; haluing mabuti. Idulot na may pritong gluten o tokwa.

## Bola-bolang Tokwa Español

- 1 kilong dinurog na tokwa
- 1 tasang dinurog na tinapay
- 1 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1 kutsarang tinadtad na siling berde
- 1 kutsaritang asin
- 1 itlog na binati
- 1 maliit na de latang *tomato soup*
- 1 tasang tubig

Pagsama-samahin ang tokwa, dinurog na tinapay, sibuyas, asin, at binating itlog. Bilugin tulad sa bola-bolang maliliit at prituhin hangganggang mamula-mula. Painitin hanggang sa kumulo ang sopas na kamatis at ihulog ang mga bola-bola. Bayaan sa marahang apoy na may 30 minuto. Palaputin ang sarsa at idulot sa bandehado na may kasamang kanin.

## Pansit Luglug

**1/2 kilong sariwang bihon**
**2 tokwa, ginayat na pahaba at pinirito**
**2 tasang repolyo, ginayat na pino**
**1 tasang ginayat-gayat na *cauliflower***
**1 tasang ginayat na pahabang bitsuwelas (o kaya ay sitsaro)**
**1/4 tasang tinadtad na kintsay**
**1/4 tasang tinadtad na berdeng sibuyas**
**1/4 tasang dinikdik na bawang**
**1/2 tasang ginayat na sibuyas**
**1 itlog na binati**
**1/4 tasang tubig na may atsuwete**
**2 kutsarang toyo**
**3 tasang tubig**
**1/4 tasang gawgaw, kinanaw sa kaunting tubig**
**Asin pampalasa**
**1/4 tasang giniling na mani**
**1/2 tasang *carrot*, ginayat**

Igisa ang sibuyas sa kaunting langis. Idagdag ang tokwa, repolyo, *cauliflower*, bitsuwelas o (sitsaro), *carrot*. Lagyan ng asin na pampalasa. Lutuin hanggang sa lumambot ang mga gulay subali't huwag lalabugin. Alisin sa apoy at ihalo ang kintsay. Itabi muna. Ilubog ang sariwang bihon sa kumukulong tubig, patuluin at ilagay sa isang lalagyan. Ingatang mainit.

Magpainit ng 1/4 na tasang langis. Prituhin ang bawang hanggang sa pumula. Hanguin ang bawang sa langis, at magtira lamang ng kaunting langis sa kawali. Ilagay ang tubig na may atsuwete, tubig, toyo, at hayaang kumukulo. Lagyan ng asin upang magkalasa. Tunawin ang gawgaw sa kaunting tubig at batihin sa kumukulong niluluto. Lutuin ng may 5 minuto. Haluin samantalang idinadagdag ang binating itlog.

Ilagay ang bihon sa pinggan, lagyan ng palabok o sarsa, at saka ilagay sa ibabaw nito ang nilutong gulay. Budburan sa ibabaw ng maning giniling at ng piniritong bawang at tinadtad na sariwang sibuyas. Idulot na may hiniwang kalamansi. Para sa 6 hanggang 8 dulot.

## Pansit Guisado

**1/4 na kilong bihon**
**3 pirasong tokwa, hiniwang pahaba na manipis**
**2 kutsarang kintsay na ginayat na pino**
**2 kutsarang berdeng sibuyas, ginayat-gayat**
**2 tasang repolyo, ginayat na manipis**
**1 tasang *carrot*, ginayat na pahaba**
**1/2 tasang sayote, ginayat na pahaba**
**1 tasang sitsaro**
**1/4 na tasang ginayat na sibuyas**
**1 itlog na hilaw**
**1 kutsaritang dinikdik na bawang**
**1/2 tasang nilutong tuyong kabute (maaaring wala)**
**1/3 tasang tubig na may atsuwete**
**2 kutsarang toyo**
**Asin pampalasa**

Patuyuing bahagya ang ginayat-gayat na tokwa. Ilagay ang binating itlog sa 1/4 na tasang langis na mainit hanggang sa mamula-mula o hanggang sa kumulo ang langis. Idagdag ang bawang, sibuyas, kabute at tubig na may atsuwete. Bayaang kumulo hanggang sa mawala ang amoy ng atsuwete. Idagdag ang tokwa, *carrot*, sayote, sitsaro at repolyo. Bayaang nasa apoy hanggang sa maging malasado. Lagyan ng kaunting langis kung kinakailangan upang huwag magtutong. Idagdag ang bihon, toyo at asin; haluing mabuti. Lutuin ng may 5 pang minuto. Alisin sa apoy, lagyan ng kintsay. Idulot na nasa bandehado, lagyan ng palamuting ginayat na berdeng sibuyas at hiniwa-hiwang itlog na nilagang matigas.

## Ukoy

- 2 tasang giniling na bigas
- 2 itlog
- 2 tasang tubig
- 4 na butil na bawang
- 1/4 na tasang berdeng sibuyas
- 1 tasang piniritong tokwang ginayat-gayat
- 2 tasang toge (pasibol na munggo)

Ihalo sa giniling na bigas ang itlog, tubig at bawang. Idagdag ang tubig na may atsuwete, asin, at berdeng sibuyas. Punuin ang platito ng kalahati. Ilagay ang ginayat na tokwa at toge sa gitna. Ilubog sa mainit na langis at lutuin hanggang sa pumula.

## Tokwa Sarciado

- 4 na tokwa (pinag-apat ang bawa't isa)
- 2 butil na bawang dinikdik
- 1 malaking sibuyas, ginayat
- Berdeng sibuyas, ginayat na pino
- 2 kamatis, tinadtad
- 2 kutsarang gawgaw
- Pampabango (*sage*) kung mayroon
- 3 kutsarang asukal
- 2 kutsarang katas ng kalamansi

Iprito ang tokwa hanggang sa pumula. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Lagyan ng asin para lumasa. Lagyan ng kaunting tubig, at asukal para tumamis. Idagdag ang katas ng kalamansi, at saka ihalo ang piniritong tokwa. Pagkulo, ibuhos ang gawgaw. Haluing tihan ng dahon ng berdeng buyas. mabilis. Lagyan ng *sage*. Palamu-

## Kinudradong Tofu

Hiwain ang tofu na 1 pulgadang parisukat. Ibabad sa pinaghalong toyo, katas ng kalamansi, bawang, pampabango, sapat na asin sa loob ng isang oras. Ilubog sa binating itlog at pagulungin sa tinapay na dinurog. Pagkatapos ilubog uli sa itlog at pirituhin sa mainit na langis.

## "Beans" na may Gata ng Niyog

- 3 tasang tubig
- 1 tasang butil ng bitsuwelas (*dry black beans*)
- 1 tasang malapot na gata ng niyog
- Pinitpit na luya
- 1 siling pula, hiniwang pahaba
- 1 tasang tangkay at dahon ng kangkong
- Asin

Pakuluin ang tubig, ilagay ang butil ng bitsuwelas at hayaang kumulo ng 2 minuto. Itabi muna ng 1 oras. Idagdag ang gata ng niyog na malabnaw at luya. Pakuluin hanggang lumambot. Ilagay ang malapot na gata ng niyog. Lagyan ng kaunting asin pangpalasa. Idagdag ang kangkong at siling hindi maanghang. Takpan at lutuin pa ng 5 minuto.

## "Beans" at Patatas na Hinurno

- 1 tasang dinurog na patatas
- 1 tasang dinurog na tokwa o dinurog na bitsuwelas (*pureed*)
- 1/2 tasang dinurog na tinapay
- 1 itlog
- 1/2 sibuyas, tinadtad

Paghalu-haluing lahat at lagyan ng paminta at asin para magkalasa. Ilagay sa lanerang pinahiran ng mantika. Ihurno hanggang sa pumula.

## "Bean Patties"

- 1 tasang nilagang butil ng *beans* (*kidney beans*)
- 1/2 tasang dinurog na tinapay
- 1 siling berde, tinadtad
- Asin

Ligisin ang *beans*, batihin ang itlog, at ihalo sa ibang mga sangkap. Gawing bola-bola o kaya ay palaparin at prituhin.

## Barbecueng "Kidney Beans"

- 2 tasang nilagang *kidney beans*, walang sabaw
- 1/4 na tasang *margarine*, o langis
- 2 kutsaritang bawang, dinikdik
- 1/4 na tasang sibuyas tinadtad
- 1 tasang *tomato sauce*
- 1/4 na tasang inuming *lemo-lime* o *7-up*
- 1/4 na tasang katas ng pinya
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 tasang sabaw mula sa *beans*
- 2 kutsaritang asukal

Tunawin ang *margarine* sa di-kainitang apoy, idagdag ang sibuyas at ang ibang mga sangkap, maliban na lamang sa *beans*. Pakuluin, idagdag ang *beans*. Takpan at hayaan sa kaunting ningas ng apoy hanggang sa matira ang kalahati ng sabaw.

## "Kidney Bean Loaf"

- 1 tasang dinurog na tinapay
- 2 tasang pulang butil ng *kidney beans*, dinurog
- 1/2 tasang keso, niyadyad
- 1 sibuyas, tinadtad at ginisa sa 1 kutsarang langis
- 2 itlog, binati
- Asin, pampabango (*sage*)

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap. Kung masyadong tuyo, dagdagan pa ng sabaw ng *beans*. Ihurno at idulot na may kasamang *tomato sauce*.

## Hinurnong Beans na Walang Hurno

- 2 tasang niluto at sinalang *navy beans* (*white beans*)
- 2 kutsarang asukal na mapula-pula
- 1/2 tasang *tomato sauce*
- 1/2 tasang sabaw mula sa *beans*
- 1 sibuyas katamtamang laki, hiniwang pabilog
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1 kutsarang *margarine*

Igisa ang sibuyas na hiniwang pabilog sa mainit na *margarine* o langis; magtira kayo ng kaunting sibuyas na hiniwang pabilog para sa palamuti. Idagdag ang *tomato sauce* sa ginisang sibuyas. Idagdag ang tubig, asin, at asukal, at hayaan sa mahinang apoy hanggang sa kumulo. Ilagay ang lutong *beans,* at hayaan sa mahinang apoy hanggang sa matira ang kalahati ng sabaw. Ilagay na palamuti ang sibuyas na hiniwang pabilog. Ito ay para sa 5 dulot.

## "Mock Fillet"

**1 tasang otmil *(oatmeal)***
**1 tasang giniling na garbanzos**
**1/2 tasang nilagang itlog na lutong mabuti**
**1/2 tasang tinadtad na kintsay Baguio**
**1 sibuyas, tinadtad**
**Asin pampalasa**
**2 itlog, binating mabuti**
**Dinurog na tinapay, pambuo**

Haluing mabuti. Ilagay sa hulmahang isda o kaya kortehan sa kamay na hawig sa maliit na isda. Ihurno o kaya prituhin. Idulot kasama ng sarsang ayon sa gusto ninyo.

## "Red Beans" na May Gata ng Niyog

**2 1/2 tasang nilutong *red beans,* walang sabaw**
**1 kutsarang langis**
**1 kutsaritang dinikdik na bawang**
**1/2 tasang ginayat na kamatis**
**1 kainamang laki ng sibuyas, ginayat**
**2 tasang malapot na gata ng niyog**
**1 kutsaritang asin**

Igisa ang bawang at sibuyas sa mainit na langis. Idagdag ang kamatis, ligisin ng sandok para malutong mabuti. Idagdag ang *red beans* at gata ng niyog, bayaang kumulo. Lagyan ng asin para magkalasa.

## "Red Beans Corn Creole"

**2 tasang nilutong *red beans,* pinatulo sabaw**
**1/2 tasang tinadtad na siling malaki**
**1/2 tasang tinadtad na sibuyas**
**1/4 na tasang *margarine* o langis**
**1 kutsaritang asin**
**2/3 tasang *catsup***
**1 tasang sabaw na pinaglutuan ng *red beans***
**1 1/2 tasang luto o de latang mais**
**1/4 na tasang ginayat na pinong kintsay**

Igisa ang sibuyas at sili sa *margarine* o langis. Ihalo ang *catsup* at ang lahat ng mga sangkap. Lutuin sa apoy na dahan-dahan sa loob ng 5 minuto. Para sa 6 hanggang 8 dulot.

## Munggong may Dahon ng Ampalaya

**2 tasang nilutong munggo**
**1 kutsarang langis**
**1/2 tasang kamatis, ginayat na pino**
**1 sibuyas, ginayat**
**1 kutsaritang bawang, dinikdik**
**1 kutsaritang asin**
**1 1/2 tasang tubig**
**Dahon ng ampalaya**

Igisa ang bawang at sibuyas sa mainit na langis at idagdag ang kamatis. Pagka luto nang mabuti ang kamatis ilagay ang munggo Lagyan ng asin at hayaang kumulo. Idagdag ang dahon ng ampalaya at lutuin hanggang sa malanta lamang ang mga dahon.

## "Arroz a la Luzonia"

4 na hinog na saging na saba, ginayat na pahaba at pinirito hanggang sa pumula
1/4 na tasang ginayat-gayat na lutong gluten
1/2 tasang tokwa, ginayat na parisukat at pinirito
2 itlog na hilaw
1 itlog na nilagang matigas, ginayat-gayat na parang kalahating buwan
2 tasang sinaing na malagkit
6 na gayat na siling pula, hindi maanghang
2 kutsarang langis
1 kutsaritang asin
2 butil na bawang, dinikdik
1 sibuyas na maliit, ginayat
Kaunting paprika (maaaring wala)

Igisa ang bawang, sibuyas, gluten at tokwa. Lagyan ng asin, at paminta kung nais ninyo. Idagdag ang malagkit at haluing mabuti. Lagyan ng paprika para magkakulay. Alisin sa apoy at hayaang lumamig. Idagdag ang hilaw na itlog, na bahagyang binati, at haluing mabuti. Pahiran ng langis ang isang hulmahan at ihanay ang ginayat na itlog at ginayat na siling pula. Ilagay sa ibabaw ang ginisang niluto, takpan ng isang pirasong *waxed paper* at pasingawan ng 30 minuto. Alisin sa hulmahan, itaob sa isang pinggan upang maalis sa hulmahan at lagyan ng palamuting piniritong saging.

## "Tomato Sauce"

1 tasang tinadtad na pinong kamatis
1 tasang *tomato sauce*
3/4 na tasang tubig
2 kutsaritang asin
2 kutsarang langis
1/4 na tasang tinadtad na sibuyas

Igisa ang sibuyas sa mainit na langis. Idagdag ang lahat ng mga sangkap at hayaang maluto sa mahinang apoy sa loob ng 15 minuto.

## Bola-bolang Kasuy-Keso

1 tasang butil ng kasuy, giniling
1 tasang dinurog na *cracker*
1/2 tasang niyadyad na keso
1 tasang giniling na gluten
3 itlog, hilaw
1/2 tasang sibuyas, tinadtad na pino
1 kutsaritang bawang, dinikdik
1 kutsaritang asin

Paghaluin ang lahat ng mga sangkap. Gawing mga bola-bola at prituhin na lubog sa mantika. Ilagay ang mga bola-bola sa isang tuyong bandeha at buhusan ng grebing kamatis (*tomato gravy*). Budburan ng isa pang 1/2 tasang keso. Ihurno sa 350° F. sa loob ng 30 minuto. Kung walang makuhang hurnuhan, pakuluing dahan-dahan sa kaunting apoy sa loob ng 5-10 minuto.

## Grebing Kamatis (*Tomato Gravy*)

2 tasang kamatis, tinadtad
1/2 sibuyas, tinadtad
2 tasang tubig
3 kutsarang pinaghalong tubig at gawgaw
1 kutsarang langis
1/4 na tasang niyadyad na keso
1 kutsaritang asin

Igisa ang sibuyas sa langis. Idagdag ang kamatis at lutuing mabuti ang kamatis. Idagdag ang tubig at hayaang kumulo. Timplahan ng asin. Lagyan ng gawgaw para lumapot.

## Binalot na Repolyo

1 kainamang laking repolyo
1 tasang giniling na gluten
1/2 tasang tinadtad na *celery*, Baguio
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1/4 tasang tinadtad na siling berde
1/4 tasang langis pangluto
1 tasang kanin

Pasingawan ang repolyo hanggang sa madaling matanggal ang mga dahon. Igisa ang mga gulay (maliban sa repolyo) sa langis hanggang sa maging malasado, at saka idagdag ang giniling na gluten at mga pampalasa. Hayaan sa di-kainitang apoy ng ilan pang minuto. Ihalo ito sa kanin. Haluing mabuti, lagyan ng 1/2 tasa ng nilutong ito ang bawa't dahon ng repolyo, tiklupin ang mga dulo at balutin. Ihanay ang binalot na repolyo sa lutuang panghurno at buhusan ng *tomato sauce*. Ihurno sa loob ng isang oras sa mahinang init ng hurno. Idulot na may *tomato sauce*. Para sa 5 hanggang 6 na dulot.

## Repolyo "Au Gratin"

1 maliit, matigas na buong repolyo
1 kutsaritang mantekilya
2 tasang gatas
4 na kutsarang harina
4 na kutsarang mantika
1 kutsaritang asin
2/3 tasang kinayod na keso
1/2 tasang dinurog na tinapay

Ibabad ang repolyo sa malamig, may asing tubig sa loob ng 15 minuto. Gayatin ng maliliit na piraso ang repolyo, alisin ang matigas na gitna. Ilagay sa kumukulong tubig, takpan, at lutuin sa loob ng 8-10 minuto. Lutuin ang puting sarsa, lagyan ng keso, lutuin hanggang sa matunaw ang keso. Alisan ng tubig ang repolyo, at ilagay sa isang lanera. Lagyan ng puting sarsa ang repolyo sa ibabaw. Budburan ng dinurog na tinapay sa ibabaw. Ihurno ng 25-30 minuto hanggang sa pumula ang ibabaw.

## "Spaghetti en Franco"

1 paketeng nilutong *spaghetti* (1 1/2 tasa)
1 1/2 tasang gluten, hiniwang maliliit na parisukat
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang tinadtad na pinong kamatis
2 kutsarang *margarine*
2 1/2 tasang malabnaw na sarsang keso

Iprito ang gluten at sibuyas sa *margarine*. Idagdag ang kamatis at hayaang maluto sa mahinang apoy. Idagdag ang *spaghetti* at sarsang keso. Ilagay sa bandehang panghurno na pinahiran ng langis at ihurno sa init na 350° F. sa loob ng 1/2 oras.

## "Gluten Casserole"

3 kutsarang mantekilya (o *margarine*)
Bawang
1 sibuyas, tinadtad
1 de latang *tomato soup* condensada
3 tasang giniling na gluten
Asin
*Sage*
3 tasang repolyo, magaspang na ginayat na pahaba

Igisa ang bawang at sibuyas sa mantekilya, idagdag ang gluten, asin at *sage*. Ikalat ang repolyo

**Ang Makremang Keso "Cauliflower Casserole" ay isang halimbawa kung paanong kahit ang gulay ay magagawang isang pangunahing pagkain.**

sa lalagyang panghurno, lagyan sa ibabaw ng tinimplang gluten at lagyan sa pinakapangibabaw ng 3 pang tasang magaspang na ginayat na repolyo. Buhusan ng *tomato soup* sa ibabaw. Ihurno sa kainamang init sa loob ng 30 minuto.

## Makremang Keso "Cauliflower Casserole"

**1 ulong *cauliflower***
**1 kutsaritang asin**
**3 kutsarang mantekilya**
**3 kutsarang harina**
**1/4 na kutsaritang asin**
**1 tasang gatas**
**1 tasang niyadyad na keso**

Hugasan at lutuin ang *cauliflower* sa kumukulong tubig na may asin hanggang sa lumambot; alisan ng sabaw. Tunawin ang mantekilya sa isang lutuan, ihalo ang harina at asin at haluing mabuti. Lutuin ng 1 minuto. Alisin sa init, ilagay na minsanan ang gatas. Lutuin sa kaunti hanggang maging katamtamang init na laging hinahalo hanggang sa lumapot. Idagdag ang keso (itira ang 1/4 na tasa), at patuloy na haluin hanggang sa matunaw. Ibuhos ang sarsa sa *cauliflower* sa isang lutuang panghurno, pagkatapos, budburan ng natitirang keso ang ibabaw. Ihurno sa 350° F. hanggang sa matunaw ang keso.

## "Casserole" na Gluten at Mais

**1 tasang gluten, ginayat-gayat na parisukat**
**1/4 na tasang niyadyad na keso**
**1/4 na tasang tinadtad na sibuyas**
**1 1/2 tasang katamtamang puting sarsa (*white sauce*)**
**1/4 na tasang siling berde, tinadtad**
**1/4 na tasang ginayat na kabute (kung mayroon)**
**1 kutsaritang asin**

Igisa ang sibuyas at sili sa 1 kutsarang langis hanggang lumambot.

Idagdag ang gluten, saka ang mais at kabute. Lutuin sa loob ng 5 minuto. Alisin sa apoy. Pagsama-samahin ang sarsa, pula ng itlog, at asin. Idagdag ang nilutong gluten at gulay. Ibuhos sa bandehang panghurno na pinahiran ng mantika. Budburan ng niyadyad na keso at paprika. Ihurno sa init na 350° F. sa loob ng 1/2 oras.

## Kaserolang May Tatlong-Patong

- **2 tasang dinurog na patatas**
- **2 tasang giniling na gluten, pinirito**
- **2 kutsarang sibuyas, ginayat na pino**
- **1 kutsarang siling berde at pula**
- **1/2 kutsaritang *sage***
- **2 tasang mais, may krema**
- **1/2 tasang niyadyad na keso**

Pagsama-samahin ang gluten, sibuyas, sili at *sage*. Itabi muna. Pahiran ng *margarine* o mantekilya ang bandehang panghurno. Lagyan ng kaunting asin ang minasang patatas. Ilagay ito sa bandehang panghurno, idagdag ang tinimplang gluten, saka ang mais at sa huli ang niyadyad na keso. Ihurno ng 10 hanggang 15 minuto.

## "Glu-Rave Fondue"

- **1 tasang *macaroni*, hilaw**
- **4 na itlog, pinaghiwalay ang puti at pula**
- **1/2 tasang gluten, ginayat na pino**
- **1 tasang gatas**
- **1/2 kutsaritang asin**
- **1 tasang keso, niyadyad**
- **1 tasang malambot na tinapay, dinurog**
- **1/2 tasang siling berde, tinadtad**
- **6 na kutsarang *pimiento*, ginayat na pino**

**Para sa sarsa:**

- **1 de latang *cream of mushroom soup*, o**
- **1 de latang mais, *cream style***

Lutuin ang *macaroni*. Batihin ang pula ng itlog, idagdag ang gatas, asin, keso, dinurog na tinapay, sili, gluten, *pimiento*, at *macaroni*. Haluing mabuti. Batihing mabuti ang puti ng itlog hanggang sa lumapot, ibalot na marahan sa timpladong *macaroni*. Ibuhos sa isang bandehang panghurno na pinahirang mabuti ng mantika at ihurno hanggang sa maaaring mahiwang malinis ng kutsilyo. Painitin ang kabute o mais—idulot samantalang mainit. Lagyan ng palamuting siling berde at pula.

## "Casserole" na Cauliflower at Kamatis

- **1 ulong *cauliflower***
- **Kumukulong tubig, 1 pulgada ang lalim sa lutuan**
- **2 kutsaritang asin**
- **5 pirasong gluten, hiniwang manipis**
- **1 kutsarang langis pangluto**
- **1/4 na kutsaritang anis**
- **2 malaking kamatis, ginayat**
- **2 tasang malambot na tinapay na dinurog**

Hugasan ang *cauliflower* at putol-putulin. Ilagay sa kumukulong tubig na may isang kutsaritang asin at hayaang kumulo ng 10 minuto o hanggang sa lumambot. Iprito ang gluten, ihalo ang dinurog na tinapay sa isang lanerang panghurno, budburan ng asin ang kamatis. Ulitin ang paghahanay hanggang sa ang lahat ng sangkap ay magamit, at ang nakalagay sa ibabaw ng hanay ay dinurog na tinapay. Ihurno sa 400° F. sa loob ng 30 minuto o hanggang sa maging mapula ang dinurog na tinapay.

## "Roast" na Kanin-Carrot-Mantekilyang Mani

- 1 1/2 tasang mantekilyang mani
- 1 tasang gatas
- 1/2 tasang niyadyad na sariwang *carrot*
- 1 tasang kanin
- 1 malaki o 2 maliit na itlog
- 2 kutsarang langis
- 1 malaking sibuyas, tinadtad na pino
- 1/2 kutsaritang *sage*
- 1 kutsaritang asin

Iprito ang sibuyas sa langis kung gusto. Pagsamahin ang gatas at mantekilyang mani, haluing mabuti. Idagdag ang iba pang mga sangkap. Pagka magkalahok ng mabuti, ilagay sa nilangisang bandeha o lutuang kaserola at ihurno sa katamtamang init (350° F.) hanggang sa lumambot ang *carrot* (30-40 minuto).

## "String Beans in Vegetable Loaf"

- 1 tasang ginayat na *string beans* (Baguio *beans)*
- 1/2 tasang ginayat na *carrot*
- 1/2 tasang ginayat na pinong kintsay (Baguio)
- 1/2 tasang kanin
- 1 itlog, binating mabuti
- 3 kutsarang mantekilya
- Asin pampalasa
- 2 kutsarang tinadtad na nuwes
- 1/2 tasang puting sarsa
- 1/4 tasang dinurog na tinapay na may mantekilya

Lutuin ang *string beans* ng 15 minuto sa 1 tasang kumukulong tubig na may asin, idagdag din ang *carrot* at kintsay. Mabilis na pakuluan upang kaunting tubig lamang ang matira. Alisan ng sabaw. Idagdag ang kanin, itlog, mantekilya asin, nuwes at puting sarsa Hubugin na korteng "loaf." Ilagay sa bandehang panghurno na pinahiran ng mantekilya; takpan ang ibabaw ng dinurog na tinapay na may mantekilya. Lutuin sa mainit na hurno hanggang sa mamula-mula. Idulot na may *tomato sauce.*

## Hinurnong Itlog sa Ibabaw ng Tinustang Tinapay

- 6 na itlog
- 6 na gayat na tostadong tinapay na may mantekilya
- 6 na kutsaritang mantekilya
- 6 na kutsarang tubig

Pahirang mabuti ng mantekilya ang 6 na sisidlan ng *muffin tin,* at ubusin ang 1 kutsaritang mantekilya o *margarine* sa pagpahid rito. Lagyan ng tig-iisang itlog ang bawa't sisidlan. Dagdagan ng 1 kutsarang tubig. Ilagay sa hurnong 350° F. at lutuin hanggang sa malutong mabuti, marahil mga 15 minuto. Alisin sa hulmahan at ilagay sa ibabaw ng tinustang tinapay na may mantekilya—magandang idulot ito kung hahatiin at gagayating pahaba—at kara-karaka'y ihain.

## Hinurnong Itlog sa Kaning Español

- 1 tasang bigas
- 2 1/2 tasang luto o de latang kamatis
- 1/2 maliit na sibuyas, ginayat
- 2 kutsarang tinunaw na mantekilya
- 6 na itlog
- 2 kutsarang niyadyad na keso
- 1/2 kutsarang dinurog na tinapay na may mantekilya

Isaing ang bigas. Pakuluang dahan-dahan ang kamatis, sibuyas, at asin sa loob ng 10 minuto. Padaanin sa salaan, ligisin hangga't maaari ang lahat ng laman. Paghaluin ang harina at mantekilya sa kawali, idagdag ang kamatis, at laging haluin. Lutuin hanggang lumapot. Ihanay ang kanin sa nilangisang bandeha at gumawa ng 6 na hulma sa kanin. Biyakin at ihulog ang hilaw na itlog sa bawa't hulma. Lagyan ang bawa't hulma sa kanin ng hilaw na itlog. Buhusan ng *tomato sauce* ang buong ibabaw at budburan ng keso at dinurog na tinapay na may mantekilya. Ihurno sa kainamang init (350° F.) hanggang sa tumigas-tigas ang itlog, sa loob ng 15 minuto. Para sa 6 na dulot.

## Bulgur na May Itlog

- 1 tasang *bulgur* na trigo
- 3 tasang tubig na mainit
- 4 na kutsarang langis na pangluto
- 2 kutsaritang dinikdik na bawang
- 1 kutsarang ginayat na sibuyas
- 12 tasang tubig
- 3 itlog, binati at pinirito hanggang sa pumula
- 4 na kutsaritang asin
- 4 na kutsarang tinadtad na berdeng sibuyas

Ibabad ang trigo sa mainit na tubig ng 2 oras. Igisa ang bawang at sibuyas. (Magtira ng kaunting piniritong bawang para sa palamuti). Idagdag ang binabad na trigo at tubig, pakuluin, lutuin ng 30 minuto sa malakas na apoy, na hinahalo upang huwag manikit. Idagdag ang piniritong itlog na ginayatgayat na pahaba, at asin. Lutuin ng 15 minuto sa katamtamang ningas ng apoy, at 7 minuto sa mahinang apoy. Idulot na mainit na may pinirito, dinikdik na bawang at berdeng sibuyas sa ibabaw. Para sa 12 dulot.

## Handang Panghapunan para sa Mga Tin-edyer

**Krema ng Sopas na Mais**
**Lumpiang Giniling na Gluten**
**Sarsang Matamis-Maasim**
**Sandwich na Ensaladang Itlog**
**Iba't-ibang Pangpagana**
**Macaroons o pie ng Niyog**
**Gatas**

## "Cheese Fondue"

- 4 na hiwang tinapay, pinaghati at pinahiran ng mantekilya (maaari ding gamitin ang *margarine*)
- 1 tasang keso, niyadyad o hiniwa-hiwa ng maliliit na piraso
- 1/2 kutsaritang *dry tumeric*
- 2 itlog, binating mabuti
- 2 tasang gatas
- 1/2 kutsaritang asin (kung napakaalat ng keso, alisin na ito)

Painitin ang hurno ng 350° F. (banayad). Ilagay ang tinapay sa malanday at medyo habang lalagyang panghurno, 8" x 12". Dalawang maliit sa rito ay maaaring gamitin. Ikalat ang keso sa ibabaw ng tinapay; saka budburan ng *tumeric*. Paghaluin ang itlog, gatas at pampalasa—ibuhos sa ibabaw ng tinapay. Ihurnong 30 minuto hanggang sa umalsa at pumula. Kung ibig ninyo maaaring ito ay ilagay na nakahanda na sa hurno sa loob ng isang oras bago ihurno. Para sa 4 na dulot.

### Gluten o Tokwa Fondue

Budburan ang ibabaw ng tinapay ng 1 tasang ginayat na gluten bago idagdag ang tinimplang keso.

Ang ginisang kabute ay maaari din namang magamit.

## Binating Itlog

6 na itlog
3/4 na kutsaritang asin
2 kutsarang *margarine* o langis

Batihing bahagya ang itlog hanggang sa maghalo ang pula sa puti. Lagyan ng pampalasa at batihing mabuti. Magpainit ng langis sa kawali sa hustong tindi ng init nang kung ilagay ang itlog ay hindi didikit sa kawali. Ilagay ang itlog, pahinain ang apoy at lutuin ng banayad at haluin samantalang niluluto hanggang sa hustong luto na hindi naman tuyo. Para sa 4 na dulot.

### Pag-iiba't-iba

*Keso*—idagdag ang 1/2 hanggang 3/4 na tasang niyadyad na keso bago lutuin, o kaya idagdag ang 3/4 hanggang 1 tasang kesong puti (*cottage cheese*) at 1 1/2 kutsaritang ginayat na pinong berdeng sibuyas pagka nagsisimulang lumapot na bahagya. Tapusin ang pagluluto.

*Crouton*—igisa sa margarine ang tinapay na hiniwa-hiwang kudrado hanggang sa mamula-mula at lumutong. Idagdag sa binating itlog.

*Curried*—lagyan ng 1 hanggang 4 na kutsaritang pulbos na *curry* (sang-ayon sa inyong panglasa) ang binating itlog na may halo. Idulot na may kasamang tostadong tinapay o kaya'y biskwit.

*Lutong gulay*—lagyan ng 3/4 na tasang anumang gulay na ibig ninyo.

*Gluten o tokwa*—lagyan ng 3/4 na tasang ginayat-gayat na gluten, tokwa o anumang panghalili sa karne ang hinalong itlog bago lutuin.

*Kabute*—lagyan ng 1/3 tasang sopas na kabute ang hinalong itlog o 1/2 tasang ginisang kabute.

*Sibuyas at Parsley*—sa pagdadagdag ng kaunting katas ng sibuyas (na ginawa sa pamamagitan ng pagyadyad ng sibuyas sa isang pinong yadyaran) at tinadtad na pinong *parsley*, ang isang kasiya-siyang ibang lasa ay inyong mapapansin.

*Patatas*—ukitan ang patatas na hinurno at punuin ang ukit ng binating itlog.

*Spanish Eggs*—lutuin sa mantekilya ang tinadtad na siling berde at pimiento kasama ang gayon ding dami ng sarsang chili at niyadyad na keso sa loob ng may 5 minuto. Idagdag sa itlog bago lutuin.

*Di-pangkaraniwang binating itlog*—gumamit ng 1/2 tasang malapot at maasim na krema. Lagyan ng 1/2 kutsaritang pulbos ng *tumeric* na inihalo sa 1 kutsaritang katas ng kalamansi. Haluing mabuti bago isama sa tinimplang itlog.

## Itlog na may Krema

6 na nilagang itlog
2 tasang puting sarsa *(white sauce)*
2 o 3 kutsarang mantekilya o *margarine*
2 o 3 kusarang harina
1/4 na kutsaritang asin
1 tasang gatas

**Ang Makremang Itlog ay isang putaheng nababagay sa anumang pagkain sa maghapon**

Tunawin ang mantekilya sa kawali, isama ang harina, at asin. Hayaang bumula. Alisin sa apoy, idagdag na lahat ang gatas karaka-raka, lutuin sa bahagyang init ng apoy, haluing patuloy hanggang sa lumapot.

Gayatin ang itlog at ilagay sa puting sarsa. Samantalang mainit ihain ito sa ibabaw ng tinustang tinapay o *biscuit* na pinaalsa ng *baking powder.* Palamutihan ng *parsley* o kaya'y ginayat na olibo.

**Iba't-iba Pang Paraan:**

*Goldenrod Eggs*—gayatin ang itlog at ilagay sa puting sarsa, itabi ang 3 pula ng itlog upang durugin. Ibudbod ang dinurog na pula ng itlog sa ibabaw ng nilutong itlog na nasa sarsa pagkatapos na ito ay ilagay sa ibabaw ng tinustang tinapay.

*Gisantes at Olibo*—gumamit ng 3 lamang itlog, idagdag ang 1/2 tasang niluto sariwang gisantes at 1/2 tasang olibo. Ihain sa ibabaw ng tinustang tinapay. Ang ibang gulay ay maaaring gamitin at kaligtaan ang olibo.

*Kabute*—lagyan ng kalahating tasang ginisang kabute.

*Keso*—lagyan ng 1/2 tasang niyadyad na keso.

*Patatas*—lutuin at talupan ang patatas at hiwaing pabilog. Ihanay ng salitan ang patatas at itlog na ginayat, pagkatapos ay puting sarsa. Tampukan sa ibabaw ng dinurog na tinapay na may mantekilya. Ihurno sa katamtamang init (350° F. hanggang sa mamula-mula at lumutong ang ibinudbod na tinapay.)

*Kamatis*—idagdag ang 2 kutsarang *tomato sauce.*

## Itlog na may Krema Kasama ng Kabute at Keso

**3/4 na tasang gatas evaporada**
**1/2 tasang keso, niyadyad**
**4 na itlog nilagang matigas**
**1/2 tasang ginisang kabute (*asparagus* o sitao ay maaari ding gamitin sa halip ng kabute, o tinadtad, ginisang gluten o tokwa)**

Painitin ang gatas sa *double boiler*. Ilagay ang keso, itlog, at kabute. Ihain ito sa ibabaw ng tinustang tinapay o tinustang timbales. Ang timbales ay ginagawa mula sa puting tinapay na inalis ang gilid at pagkatapos ay ilagay ito sa hurnuhan ng *muffin* upang magkorteng tasa. Ilagay sa katamtamang init (300° F.) ng hurno at hayaang matusta ng dahan-dahan.

## Itlog at "Noodle Stew"

**1 kahong *egg noodles* o 2 tasang tuyong miki**
**1 kutsaritang asin**
**3 itlog**
**4 na kutsarang langis**
**1 tasang ginayat na gluten**
**4 na kutsarang harina**
**2 tasang malamig na tubig**
**1 tasang de lata o nilagang garbanzos (kung mayroon)**

Ilagay ang binating itlog sa mainit na langis na nasa kawali. Lutuin na gaya ng pagluluto sa binating itlog maliban na lang na ito'y patuloy na niluluto, at patuloy na hinahalo, hanggang sa humiwalay ang langis sa itlog at maging mamula-mula. Ito ay mamumuti at bubula sa ibabaw. Ito ang magbibigay ng masarap na amoy. Kung ito ay hindi namumuti-muti, dagdagan pa ng langis. Pagkatapos na maging mamula-mula ilagay ang gluten at lutuin pa ng sandali. Idagdag ang harina at haluing mabuti. Lagyan ng tubig tulad ng grebi hanggang sa lumapot. Lutuin ang *noodles* sa apat na tasang kumukulong tubig. Alisan ng tubig. Pagsamahin ang tinimplang itlog at *noodles* at haluing mabuti. Kung gagamit ng garbanzos ilagay ito pagkatapos na mapaghalo ang itlog at *noodles.*

## "Cutlets"na Itlog

**6 na itlog nilutong mabuti, tinadtad**
**1/2 tasang niyadyad na keso**
**Asin pampalasa**
**1 tasang *mushroom soup* (kung mayroon)**
**1 itlog na binati**
**4 na kutsarang mantekilya**
**Dinurog na tinapay**

Pagsama-samahin ang itlog, keso, mga rekado at sabaw ng kabute. Haluing mabuti. Ilatag sa isang bandehang panghurno na pinahiran ng langis. Palamigin sa repridyerator. Kortehan sa pamamagitan ng *cookie cutter.* Pagulungin sa dinurog na tinapay pagkatapos ilubog sa itlog at saka pagulungin uli sa dinurog na tinapay. Prituhing madali sa kaunting mantekilya hanggang sa mamula-mula.

Ang "Cutlets" na Itlog, na handa nang matikman, at masarapan.

## "Cheese Souffle"

- 1 tasang niyadyad na keso
- 1 tasang malapot na sarsang krema gaya ng sumusunod:
    - 3 hanggang 4 na kutsarang tinunaw na *margarine*
    - 4 na kutsarang harina
    - 1/4 na kutsaritang asin
    - 1 tasang gatas

Tunawin ang mantekilya sa lutuang malanday, lagyan ng harina at asin,, bayaang bamula. Alisin sa apoy at karaka-raka ihalo ang lahat ng gatas; lutuin sa bahagyang init ng apoy, samantalang hinahalong patuloy hanggang sa lumambot.

- 3 pula ng itlog, binating mabuti
- 1/4 na kutsaritang krema ng *tartar* o 1/2 kutsaritang katas ng kalamansi
- 3 puti ng itlog

Painitin ang hurno sa 350° F. (katamtaman). Ihalo ang keso sa sarsang krema; idagdag ang pula ng itlog. Idagdag ang krema ng tartar o kaya ng kalamansi sa puti ng itlog; batihin hanggang sa lumapot. Ihalong dahan-dahan dito ang kesong nasa sarsang krema. Ilagay ito sa isang 1 1/2 *quart* na bandehang panghurno na walang pahid na langis; lagyan ng mga guhit sa pamamagitan ng kutsara. Hurnuhin sa isang lutuan na nakapatong sa mainit na tubig (1 pulgada ang lalim) 50 hanggang 60 minuto hanggang sa umalsa at maging mapula. Para sa 4 na dulot.

## Kamatis at Kesong Souffle

Ihandang katulad ng paggawa ng *cheese souffle* subali't ang gagamitin ay *tomato juice* sa halip ng gatas.

## Itlog na Nilamnan

Una, lutuin ang itlog sa alinmang paraan na sumusunod: (1) Ilubog sa kumukulong tubig at hayaang kumulo ng banayad mga 15 hanggang 20 minuto. Hanguin karaka-raka at ilubog sa malamig na tubig upang maingatan ang pula ng itlog na huwag maalisan ng kulay at madaling maalisan ng balat. O kaya (2) Lagyan ng mainit na tubig ang dalawang kaserola ng *double boiler*. Pagka kumukulo na ang tubig na nasa pang ilalim na kaserola, ilagay ang itlog sa pang-ibabaw na kaserola. Lutuin sa 25 hanggang 30 minuto. Pagkatapos, hatiin sa dalawa ang nilagang itlog. Alisin ang pula at sidlan ang puti ng itlog ng alin man sa mga sumusunod na panglaman (para sa tanging pagkakataon ang puti ng itlog ay maaaring kulayan ng pangkulay sa gulay o kaya ay ng katas ng *beets* o katas ng kulitis.

**Mga Palaman**

(a) Niligis na pula ng itlog na may tinadtad na atsara (*pickles*) at kainamang dami ng mayonesa para maging basa ng kaunti.
(b) Tinadtad na nuwes, may kremang keso, at niligis na pula ng itlog.
(c) Niligis na pula ng itlog na may mayonesa at asin.
(d) Gamitin ang inyong idea tungkol sa gulay, nuwes, iba pa, na maaaring pagsamahin.

## Itlog na Palaman sa "Sandwich"

Durugin ang buong nilagang mga itlog, lagyan ng mayonesa para magkaroon ng katamtamang lambot. Lagyan ng *pickles,* nuwes, olibo o kintsay o kaya ng iba pang mga sangkap na gusto. Ipahid sa tinapay o ipalaman sa dalawang pirasong tinapay para maging buong *sandwich.*

## 7

# Masasarap na Sarsa

Upang magayakan at madagdagan
ang sarap ng maraming
mga pangunahing ulam

### Sarsa "Bechamel"

**1/2 tasang mantekilya**
**1/2 tasang harina**
**1/2 tasang gatas**
**Asin pampalasa**

Magtimpla ng mantekilya at harina. Lutuin ng ilang minuto (ingatan na huwag pumula ang harina) at basain ng gatas. Haluing mabuti ng panghalo hanggang sa kumulo. Lagyan ng asin para magkalasa. Lutuing dahan-dahan sa loob ng 1/2 oras, na iniingatan na huwag masunog. Salain.

### Ginintuang Sarsa

Paghaluin ang 2 itlog na nilagang mabuti at tinadtad sa 1 tasang sarsa Bechamel (nasa itaas). Lagyan ng asin, tinadtad na parsley at 1/2 kutsaritang balat ng lemon.

### Sarsang Krema

Maghanda ng sarsa Bechamel (gaya ng nasa itaas), palabnawin sa pamamagitan ng krema, nirekadohang mabuti; at binati ng pangbati (*spatula*). Salain at ihalo ito sa 1/2 tasang malapot na krema sa halip ng mantekilya ng wala sa apoy.

### Sarsa Aurora

Ihalo ang Sarsa Bechamel (sa itaas) sa *tomato sauce* para maging matingkad na rosas ang kulay. Idagdag ang mantekilya ng wala sa apoy. Idulot na kasama ng itlog, gluten, tokwa.

## Sarsang Sibuyas

Magluto ng 1 1/2 tasang ginayat na sibuyas sa tubig na may asin hanggang sa maging malasado. Ilagay sa salaan para maalis ang tubig at saka hayaang matuyo sa mantekilyang nasa kawaling malanday. Lagyan ng 2 tasang malapot na sarsa Bechamel. Lagyan ng asin pampalasa, ilagay sa marahang apoy at salain. Pagkatapos ilagay uli sa apoy. Lagyan ng mantekilya o krema. Idulot na kasama ng hiniwang gluten o tokwa.

## Sarsang Tartar

**1 tasang mayonesa o kremang maasim**
**2 kutsarang *tomato sauce*, katas o *puree***
**Katas ng 1/4 sibuyas; magagawa ito sa pamamagitan ng pagyadyad sa yadyarang pino)**
**1 kutsaritang tinadtad na *dill pickles***
**1 kutsaritang tinadtad na *pimiento***

Paghaluin ang mga sangkap karaka-raka bago idulot.

## Sarsa "Verde Español"

**2 o 3 butil na bawang**
**4 na tasang sabaw**
**1 kutsarang tinadtad na *parsley***
**1/2 tasang lutong gisantes**
**1/2 tasang mga dulo ng asparagus**
**Asin pampalasa**

Ilagay ang 2 o 3 butil na dinikdik na bawang sa mainit na langis. Pagka nagsisimula ng mamula-mula ang bawang, lagyan ng kaunting harina at haluing patuloy at saka lagyang unti-unti ng 4 na tasang sabaw at 1 kutsarang tinadtad na parsley. Lagyan ng asin para magkalasa at hayaan sa mahinang apoy hanggang sa kumati at maging kalahati na lamang. Ilagay ang lutong gisantes at mga dulo ng asparagus at hayaan pang 10 minuto sa marahang apoy. Idulot na nakalagay sa ibabaw ng nilagang itlog, gluten o tokwa.

## Sarsang Kamatis No. 1

**1/2 kilong sariwa, hinog, may balat na kamatis**
**1 malaking sibuyas, tinadtad**
**1 *carrot*, pinong ginayat**
**1 kutsarang gawgaw**
**3 kutsarang asukal**
**1 tasang mantekilya**
**1 dahon ng laurel**
**Asin pampalasa**

Lutuin ang sibuyas at *carrot* sa tinunaw na mantekilya. Lagyan ng dahon ng laurel. Pagkaraan ng isang minuto lagyan ng isang kutsarang gawgaw. Ihalong mabuti ang 1/2 kilong kamatis na dinurog at mata lamang ang inalis. Lagyan ng asin, at asukal. Takpan at lutuin sa hurno kung maaari, 45 minuto, na hinahalong mabuti 2 o 3 beses para huwag masunog ang kamatis sa ilalim. Paraanin sa pinong salaan. Lagyan ng mantekilya.

Kung tininggal (*preserved*) na *puree* ng kamatis lamang ang inyong makukuha, gumawa kayong muli ng pinaghalong mantekilya, sibuyas at gawgaw. Idagdag ang *puree*, na pinalalabnaw sa pamamagitan ng kaunting sabaw, kung iyon ay gagawing puro. Haluing malumanay hanggang sa kumulo. Lutuin ng 15 hanggang 20 minuto at saka salain. Lagyan ng mantekilya, pampalasa hanggang sa gusto ninyong lapot at lasa.

## Sarsang Kamatis No. 2

1 tasang tinadtad na pinong kamatis
1 tasang *tomato sauce*
3/4 na tasang tubig
2 kutsaritang asin
2 kutsarang langis
1/4 na tasang tinadtad na sibuyas

Gisahin ang sibuyas sa mainit na langis. Ilagay ang lahat ng mga sangkap at hayaan sa mahinang apoy sa loob ng 15 minuto.

## Sarsang Matamis-Maasim

2 hanggang 4 na kutsarang asukal
1 tasang sabaw mula sa *sweet pickles*
2 kutsarang toyo
2 kutsarang katas ng kalamansi
Asin

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap at ilagay sa malanday na lutuan, hayaan sa mahinang apoy at saka lagyan ng gawgaw para lumapot. Lagyan ng palamuting ginayat na manipis na siling pula at berde at *carrot*. Ibuhos sa ibabaw ng halo-halong gulay.

## Malabnaw na Sarsang Keso

1 1/4 na tasang niyadyad na keso
1 tasang tubig
1/2 tasang gatas, evaporada
2 kutsarang harina
2 kutsarang *margarine*
2 kutsaritang asin

Tunawin ang *margarine* sa mahinang apoy, idagdag ang harina. Lagyan ng asin at keso. Samantalang hinahalo, unti-unting idagdag ang tubig at gatas. Patuloy na haluin hanggang sa maging pino.

## Mga Puting Sarsa

| Uri ng Sarsa | Tasa sa Gatas | Harina o gawgaw Kutsara | | Margarine Kutsara | Asin Kutsarita | Paggamit |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Malabnaw | 1 | 1 | 1/2 | 1 | 1/4 | Sopas |
| Malapot-lapot | 1 | 2 | 1 | 1 1/2-2 | 1/4 | Gulay may krema<br>Sarsa, may krema |
| Malapot | 1 | 3 | 1 1/2 | 2-3 | 1/4 | Mga pampabuo |
| Napakalapot | 1 | 4 | 2 | 3-4 | 1/4 | Mga pampabuo gaya ng sa kroketa, okoy, iba pa |

1. Tunawin ang *margarine,* lagyan ng pampalapot at haluin.
2. Painitin ang gatas (huwag pakukuluin) at ilagay ang tinimplang harina, na hinahalong mabuti. Lutuin ng mula sa pito hanggang sampung minuto.
3. Lagyan ng asin.

## 8

# Mapamaraang Pagluluto ng Kakaning Bigas

Iba't-ibang paraan upang gawing higit na kaakit-akit itong bigas na pagkain

### Hinurnong Butsi

- 1 tasang nilagang munggo
- 2 tasang bigas na malagkit
- 1 tasang asukal na pula
- 1/2 tasang niligis na nilagang gabi

Ibabad ang bigas ng magdamag at saka gilingin para maging matigas na galapong. Talupan, ilaga, ligisin ang gabi at paraanin sa isang magaspang na salaan. Paghaluin ang galapong at ang niligis na gabi. Lagyan ng asukal ang nilagang munggo. Gamitin ang tinimplang bigas at gabi na pangbalot sa munggo. Gawin na parang bola na kasing laki ng itlog at saka diinan hanggang sa may 1 1/2 sentimetro ang kapal. Ihanay sa lutuang panghurno na may saping dahon ng saging. Pahiran ang ibabaw ng malapot na gata ng niyog o kaya'y tinunaw na mantekilya. Ihurno sa kalan hanggang sa maging mamulamula, o kaya ay iprito. Idulot samantalang mainit.

### Bibingkang Malagkit

- 2 tasang malagkit
- 1/2 tasang asukal na pula
- 3/4 na tasang malapot na gata ng niyog, kakang gata
- 3 1/2 tasang malabnaw na gata ng niyog
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 na kutsaritang pinulbos na anis

Pakuluin ang malabnaw na gata ng niyog sa isang lutuang kawali. Ilagay ang malagkit na bigas at asin. Pakuluin hanggang sa hindi gasinong kati, na laging hinahalo upang huwag masunog. Pahinain ang apoy, at lagyan ng 2/3 tasang asukal. Sapinan ng sinalab na dahong saging ang hurnuhan ng bibingka at saka lagyan ng tinimpla. Buhusan ng kakang gata sa ibabaw at ng natitirang asukal at anis. Lagyan ng baga ang panakip sa bibingkahan at lutuin hanggang sa mamula-mula.

## Kanin na may "Cinnamon"

**2 tasang kanin**
**1 tasang gatas**
**Asukal pampalasa**
**2 kutsarang mantekilya o *margarine***
**1/2 kutsaritang *cinnamon***

Painitin sa kaunting init ng apoy ang kanin, gatas at asukal. Lagyan ng mantekilya at *cinnamon* at haluin hanggang magkalahok. Idulot ng mainit kasama ng isang maliit na pitsel na krema, para sa isang masarap at nakabubusog na almusal o hapunan.

## Espasol

**1 1/2 tasang sinaing na malagkit, giniling**
**2 1/2 tasang asukal**
**2 1/2 tasang sinangag na malagkit, dinurog**
**1 tasang gata ng niyog**

Gumawa ng arnibal mula sa gata ng niyog at asukal. Pagka malapot-lapot na ilagay ang giniling na sinaing na malagkit. Pagkatapos idagdag ng unti-unti ang dinurog na sinangag na bigas malagkit hanggang sa ito ay matuyo at mapagulong. Ilipat sa isang malapad na tabla na saganang binudburan ng dinurog na malagkit. Pagulungin ng pangpagulong at hati-hatiin ng pabilog o sa anumang korte na gusto ninyo. Budburan ng dinurog na bigas upang huwag manikit.

## Maja Blanca

**1 tasang bigas**
**1 tasang puting asukal**
**3 tasang gata ng niyog**
**Isang kurot na anis**

Ibabad ang bigas sa 1 1/2 tasang tubig ng di-kukulangin sa 4 na oras at gilinging pinong-pino. Ilagay ang gata ng niyog at asukal. Pakuluin sa mahinang apoy sa loob ng 25 minuto hanggang sa lumapot at maging pinong-pino; haluing mabuti. Ilagay sa malukong na pinggang porcelana na may pahid na langis at hayaang lumamig. Idulot na gayat-gayat na may sinangag na niyog.

## Kalamay na Pinipig

**3 tasang pinipig**
**1 1/2 tasang asukal**
**2 tasang kakang gata ng niyog**
**Isang kurot na tostadong anis**

Linisin ang pinipig at pagkatapos ay ibabad sa isang tasang gata ng niyog o tubig sa loob ng 30 minuto. Pakuluin ang natitirang gata ng niyog na kasama ang asukal hanggang ito'y lumapot. Idagdag ang pinipig. Haluin habang patuloy na niluluto at maging malagkit-lagkit. Hanguin sa isang lalagyan na may dahon ng saging. Ihain na may tostadong niyog na inilaan sa ganitong paraan:

Tostahin sa kawali ang 1 tasang niyog na inalisan na ng gata, na kasama ang 2/3 tasang asukal. Patuloy na haluin hanggang pumula-pula at maging malutong.

## Palitaw

**2 tasang malagkit**
**1 maliit na niyog, kinayod**
**1 tasang asukal**
**1/2 tasang sinangag na linga**

Ibabad ang bigas ng di-kukulangin sa 4 na oras at saka gilingin para maging matigas na galapong. Gawing bola-bola, at saka palaparin. Ihulog sa kumukulong tubig. Pagka lumutang, sandukin at ihulog sa tubig na malamig upang di magkadikit-dikit. Ihanay sa isang bandehado at idulot na may kinayod na niyog at dinikdik na binusang linga.

**Ang Palitaw ay may lasang tulad ng sa panghimagas.**

**Ang Putong Puti ay mainam na idinidulot na may kasamang kinudkod na niyog.**

## Putong Puti

**2 tasang binabad na bigas at giniling kasama ng**
**2 1/2 tasang tubig**
**1 1/2 tasang puting asukal**
**3 kutsaritang *baking powder***
**1/2 kutsaritang asin**

(Pasubali: Dapat ang bigas ay alin man sa dalawa: wagwag o Milagrosa.)

Ang giniling na bigas ay nararapat maging malapot. Lagyan ng asukal, asin at isang kutsaritang *baking powder* sa bawa't tasa ng tinimplang ito. Lagyan ang mga takaan ng tinimplang ito hanggang sa dalawang ikatlong bahagi ng lalagyan. Ihanay sa isang pasingawan at pasingawan sa loob ng kalahating oras o hanggang sa maluto. Ito ay luto na pagka inyong sinundot ng palito na kung hugutin ay tuyo. Alisin sa mga takaan at idulot na may kinudkod na niyog.

## Masarap na Kaning Pilipino

2 tasang bigas
2 butil na bawang
1 sibuyas, ginayat
2 kutsarang langis
3 hinog na kamatis, hiniwa (binanlian at binalatan)
1 kutsaritang asin
1/2 tasang ginayat na gluten sa binating itlog

Igisa ang bawang hanggang sa mamula-mula. Ilagay ang sibuyas at gluten. Ihalo ang bigas na hinugasang mabuti at saka idagdag ang kamatis. Haluin hanggang sa mamula-mula ang bigas. Lagyan ng tubig, pampalasa, at hayaang maluto gaya ng karaniwang ginagawa kung nagluluto ng sinaing.

## Pagkaing Kanin na may Kabute

3 itlog na hilaw
3 1/3 tasang bigas
2 tasang malagkit na bigas
1/2 tasang *margarine*
1 1/2 kutsaritang luya
1/4 tasang sibuyas
11 tasang tubig
2/3 tasang ginayat na kabute
2/3 tasang berdeng sibuyas

Iprito ang itlog sa mainit na *margarine* hanggang sa mamula-mula, lagyan ng sibuyas at luya. Lagyan ng tubig at hayaang kumulo, ilagay ang bigas at ang malagkit na bigas. Takpan at hayaan sa katamtamang ningas ng apoy hanggang sa malutong mabuti ang bigas. Lagyan ng asing pampalasa. Bago ito ihain, magpainit kayo ng kaunting *margarine* at igisa ang berdeng sibuyas at ang kabute at saka idagdag sa hinalong bigas. Para sa 8-10 dulot.

## Sumang Pinipig na may Latik

4 na tasang pinipig
2 tasang asukal
1/2 kutsaritang asin
3 tasang gata ng niyog
Isang kurot na sinangag na anis

Ibabad ang pinipig sa 1 1/2 tasang malabnaw na gata ng niyog o kaya'y sa tubig sa loob ng 1/2 oras. Pakuluin ang natirang gata ng niyog kasama ang asukal. Pagka lumapot na ilagay ang pinipig, ang asin, at anis, haluin at lutuin hanggang sa lumapot. Alisin sa apoy at hayaang lumamig. Pagulungin at balutin sa dahon ng saging ang tinimplang ito na may latik at ilupi ang magkabilang dulo sa ilalim. Pagtambalin ang dalawang binalot at talian.

## Tamales

2 tasang sinangag na bigas, ibinabad sa 1 1/2 tasang tubig at giniling
1/2 tasang asukal na mapula
1 tasang unang gata ng niyog
4 na tasang ikalawang gata ng niyog
2 itlog, nilagang mabuti
1/4 na kilong gluten—nilaga at ginayat-gayat
2 kutsarang buto ng atsuwete binabad sa 1/4 na tasang tubig
2 kutsarang asin
1 tasang mani, dinikdik na pino

Pagsama-samahin ang bigas, malabnaw na gata ng niyog, asukal, asin at tubig na may atsuwete. Lutuin hanggang sa lumambot at lumapot na laging hinahalo. Idagdag ang unang gata ng niyog at haluing mabuti hanggang sa maging pino. Ilagay ang dinikdik na mani bago hanguin sa apoy. Maghanda ng nilaib na dahon ng saging na pinutol-putol na may 10 pulgada ang lapad. Pagsapinin ang dalawang piraso. Lagyan ng isang kutsarang hinalo sa gitna ng dahon. Lagyan ng isang hiwang gluten at isang hiwang itlog sa ibabaw at saka balutin. Baluting muli sa makitid na piraso ng dahon ng saging at talian sa palibot. Magpakulo ng tubig sa isang kaserola na maglalaman ng lahat ng tamales. Ihulog ang tamales samantalang kumukulo ang tubig. Takpan at hayaang kumulo sa loob ng 1/2 oras. Ilipat sa isang bandeha o basket at bayaang lumamig bago idulot.

## Sinukmani

3 tasang malagkit
3 1/2 tasang asukal
1 niyog
1 kutsaritang asin

**Ang lihim sa masarap na Sinukmani ay nasa paghahanda ng gata ng niyog.**

Isaing ang bigas sa karaniwang paraan na may 3 o 4 na dahon ng pandan. Kudkurin ang niyog at pigain ang gata na walang halong tubig. Pigain pa ng makalawa sa pamamagitan ng paglalagay ng isang tasang tubig na mainit sa bawa't pagpiga. Pakuluin ang gata ng niyog na hinaluan ng tubig at hayaan hanggang sa lumapot na kasama ng asukal. Ihalo ang purong gata at lutuin hanggang lumapot. Pagkatapos ilagay ang kanin at patuloy na lutuin, na laging hinahalo sa katamtamang apoy hanggang sa ang niluluto ay maging napakalapot na anupa't hindi na dumidikit sa tabi ng lutuan. Ilipat sa isang lalagyang may sapin na dahon ng saging. Maaaring idulot na mainit o malamig.

## 9

# Mga Gulay na may Pampalakas

Sa sarap at nakapagpapaganang amoy, sa iba't-ibang uri ng mineral at bitamina, wala ng dadaig pa sa mga gulay!

### Adobong Okra

**20 pirasong murang okra**
**4 na kutsarang katas ng kalamansi**
**1/2 tasang gluten na ginayat ng pino**
**3 kutsarang toyo**
**Bawang, sibuyas**
**Asin pampalasa**

Hugasan at halbusan ang okra. Prituhin ang gluten saka ilagay ang bawang, sibuyas at murang okra. Ilagay ang katas ng kalamansi, toyo at asin. Lutuin hanggang sa lumambot ang okra.

### Adobong Kangkong

**2 tungkos na kangkong**
**3 kutsarang toyo**
**1/2 kutsaritang asukal**
**1 kutsarang katas ng kalamansi**
**1 butil ng bawang**

Hugasan at putul-putulin ang kangkong. Igisa ang bawang. Pagka namumula-mula na ilagay ang kangkong. Pagka malapit nang maluto, lagyan ng katas ng kalamansi at hayaang kumulo. Lagyan ng toyo, at asin. Ang okra o sigarilyas ay maaaring gamitin sa halip ng kangkong.

## Adobong Puso ng Saging

Alisin ang magulang na dahon ng puso ng saging. Gayatin ng pino. Lamasin sa asin upang maalis ang pakla, at hugasan. Igisa ang bawang hanggang sa pumula, lagyan ng tubig at ng dahon ng laurel, katas ng kalamansi at asin. Hayaang kumulo, at ihulog ang ginayat na puso ng saging. Lagyan ng 2 kutsarang langis. Lutuin hanggang sa lumambot at ang sabaw ay halos matuyo na.

## Ginataang Labong

**1 malaking labong, ginayat na manipis**
**2 dakot na dahon ng saluyot**
**1 1/2 tasang gata ng niyog**
**Asin pampalasa**

Pigain ang labong hanggang sa maalis ang katas. Ilagay sa isang palayok na may katamtamang dami ng tubig at hayaang kumulo sa loob ng ilang minuto. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa malapit ng maluto. Ilagay ang dahon ng saluyot at mga pampalasa. Ilagay ang gata ng niyog. Hayaan sa kaunting apoy hanggang sa kumulong unti-unti, at lumapot ang sabaw.

## Kamote "Cones"

**2 tasang nilaga at niligis na kamote**
**1 kutsarang *margarine***
**1 kutsaritang asin**
**1 tasang niyadyad na keso**

Ihalo sa kamote ang *margarine* at asin. Lagyan ng kaunting gatas kung masyadong malapot. Haluing mabuti. Kortehan ng pabilog at patulis sa isang dulo. Lagyan ng butas sa dulong matulis at lagyan ng niyadyad na keso ang butas. Ihurno hanggang sa matunaw ang keso. Idulot samantalang mainit.

## Bulanglang na Gulay

**1 tasang dahon ng malunggay**
**1 tasang kalabasa, ginayat na parisukat**
**1 tasang upo, ginayat**
**Asin**
**1 tasang tokwa, ginayat na parisukat, pinirito**
**1/2 sibuyas**
**1 tasang hugas bigas**
**Kamatis**

Paghalu-haluin ang kamatis, sibuyas, at kalabasa sa isang malalim na kaserola o palayok. Lagyan ng hugas bigas at pakuluin. Pagkaraan ng 5 minuto, idagdag ang tokwa at upo. Pagka malapit ng maluto ang upo, ilagay ang malunggay at lutuin pa ng 2 minuto.

## Mais na may Malunggay

**2 tasang niyadyad na murang mais**
**1 butil na bawang**
**1 sibuyas**
**3 tasang tubig**
**1 maliit na patola**
**1 tasang malunggay**
**Asin pampalasa**

Igisa ang bawang at sibuyas. Lagyan ng tubig at hayaang kumulo pagkuwa'y ilagay ang mais, na hinahalong malimit upang huwag masunog. Pagka luto na ang mais, ilagay ang patola at malunggay. Idulot samantalang mainit.

## Tasang "Tulip"

- 1/2 tasang dilaw na mais, giniling
- 2 1/2 tasang harina, inig-ig sa salaan
- 1/2 tasang mantika
- 1 kutsaritang asin
- 4-6 na kutsarang tubig o gatas na pinalamig sa yelo

Ig-igin sa salaan ang giniling na mais, harina at asin sa isang lalagyan. Haluan ng mantika hanggang sa ang tinimpla ay maging katulad ng magaspang na dinurog na tinapay. Lagyan ng tubig, haluing dahan-dahan ang pinagsama-samang giniling na mais at iba pa hanggang ang kakanin ay maaaring kipilin na gaya ng bola. Hatiin ang kakanin sa dalawang bahagi. Sa isang malapad na tabla na binudburan ng harina ilatag at palaparin ang bawa't isa ng 9 na pulgadang parisukat. Pag-apatin ang dalawang ito at ilagay sa lutuan ng *muffin.* Pindutin ang mga tabi, at ang mga sulok nito ay magkakaroon ng korteng *tulip.* Sundutin ng tinidor ang ibabaw. Ihurno sa pinainit munang hurno na 450° F. ng 12-15 minuto. Palamigin. Alisin sa pinaglutuan. Punuin ang mga tasa ng mais a la krema.

***Palaman:***

- 2 kutsarang mantekilya
- 2 tasang mais, a la krema
- 2 kutsarang sibuyas, ginayat na pino
- 1 kutsarang harina
- 1 tasang gatas
- 2 tasang niyadyad na kesong *Cheddar*
- 2 kutsarang ginayat na siling berde o *pimiento*

Igisa ang sibuyas sa mantekilya. Ihalo ang harina at idagdag ang gatas, patuloy na hinahalo hanggang sa lumapot ito. Idagdag ang mais at patuloy na lutuin hanggang sa maging mainit ang mais. Pagkatapos ilagay ang 1/2 tasang keso at ang siling berde. Haluin samantalang niluluto sa marahang apoy hanggang matunaw ang keso. Idulot na mainit sa tasang *tulip.*

## Gisantes at Pipinong may Krema

- 4 na tasang hinimay na gisantes
- 1 katamtamang laki ng sibuyas, ginayat
- 1 kutsaritang asin
- 2 tasang kumukulong tubig
- 4 na maliit na pipino, tinalupan at ginayat ng maliliit
- 3 kutsarang mantekilya o *margarine*
- 1 tasang krema o kaya'y gatas, pinainit

Pagsamahin ang gisantes, sibuyas at asin sa kaserola. Ilagay ang kumukulong tubig at takpan. Lutuin hanggang sa halos lumambot ang gisantes, (mga 15 minuto). Ilagay ang pipino at patuloy na lutuin hanggang sa lumambot din ito. Hanguin at patuluin saka lagyan ng krema at hayaang kumulong minsan. Idulot samantalang mainit pa.

## Kreoleng Talong

- 2 talong
- Asin
- 1/2 tasang langis
- 1/2 tasang sibuyas, tinadtad
- Harina
- 1/2 tasang tubig
- Bawang
- 1 tasang sopas na kamatis
- 1/2 tasang keso

Talupan ang talong at gayatin. Budburan ng asin, paminta at harina. Prituhing marahan at patuluin. Igisa ang bawang at sibuyas, lagyan ng sopas na kamatis at tubig. Iinit at lagyan ng asin. Ihanay ng salit-salitang magkakapatong ang talong, tinimplang kamatis at keso at saka ilagay sa lutuang panghurno na pinahiran ng langis. Ihurno sa katamtamang init sa loob ng 20 minuto.

## Katangi-tanging Hapunan

**Kokretang Tokwa**
**Gulay na may Curry** **Kulitis**
**Kaning Pinasingawan**
**Ensaladang Pipino at Gulay**
**Maha Blanca**

## Gulay na may Curry

**1 tasang *carrot*, ginayat**
**1/2 tasang kalabasa, ginayat**
**1 tasang sayote, ginayat**
**2 tasang malapot na gata ng niyog**
**1 kutsarang bawang, dinikdik**
**4 na kutsarang sibuyas, tinadtad**
**1 kutsarang pulbos na *curry***
**2 kutsarang langis**
**Asin pampalasa**

Igisa ang bawang hanggang sa mamula-mula, pagkatapos idagdag ang sibuyas. Ilagay ang lahat ng mga gulay. Lagyan ng asin. Takpan at lutuin hanggang sa lumambot. Lagyan ng pulbos na *curry* pagka malasado na ang mga gulay. Ihain samantalang mainit.

## Piniritong Patatas Manggadaliri

**2 tasang niligis na patatas**
**2 kutsarang mantekilya**
**2 kutsaritang asin**
**1 pula ng itlog**
**1 kutsarang sibuyas, tinadtad**
**2 tasang dinurog na tinapay o harinang mais**

Paghaluin ang lahat ng mga sangkap at kortehang kasinglaki ng daliri, at balutan ng harina. Pagulungin sa itlog na may gatas, at saka pagulungin sa dinurog na tinapay. Prituhin. Ihain na mainit kasama ng *gluten cutlet* o piniritong tokwa.

## Piniritong Bulaklak ng Kalabasa

**2 tasang dilaw na bulaklak ng kalabasa**
**2 itlog, binati**
***Margarine* o langis**
**Dinurog na tinapay**

Putulin ang dulo ng bulaklak. Hugasang mabuti at ilatag ng palapad. Ilubog sa binating itlog at saka sa dinurog na tinapay at iprito sa *margarine* o langis.

## Sariwang Bitsuwelas at Kabute

**2 tasang sariwang bitsuwelas (sitaw o *Baguio beans)***
**1 kutsarang *margarine* o langis**
**1 de latang kabute, giniling**
**1 kutsarang sibuyas, ginayat na pino**
**Asin pampalasa**

Igisa ang sibuyas sa langis o *margarine*. Ilagay ang kabute, pagkatapos isunod ang bitsuwelas. Takpan at hayaan sa katamtamang apoy sa loob ng ilang minuto. Lagyan ng sabaw mula sa kabute. Lutuin hanggang sa lumambot ang bitsuwelas. Lagyan ng asin samantalang mainit.

## Ginisang Munggo

- **2 tasang nilagang butil ng munggo**
- **3 kutsarang langis**
- **4 na kutsarang bawang**
- **4 na kutsarang sibuyas, ginayat na pino**
- **1/2 tasang kamatis**
- **1 tasang malunggay o dahon ng ampalaya**
- **Asin pampalasa**

Ilaga ang munggo. Pagka malambot na, alisin sa lutuan at itabi. Igisa ang bawang hanggang sa mamula ng kaunti, ilagay ang sibuyas, kamatis at mga dahon, at saka ilagay ang nilagang munggo. Lagyan ng 1-2 tasang tubig. Lagyan ng asin pampalasa. Hayaang kumulo hanggang maluto. Ihain samantalang mainit.

## Ginisang Toge (Pinatubong Munggo)

- **1/2 tasang tokwa**
- **2 tasang toge**
- **1 kutsarang dinikdik na bawang**
- **1/2 tasang tubig**
- **2 kutsarang sibuyas, tinadtad**
- **1 kutsaritang asin**
- **1 kutsaritang langis**

Igisa ang bawang, sibuyas. Ilagay ang tokwa. Igisa hanggang sa mamula-mula. Ilagay ang toge. Takpan at lutuin ng ilang minuto, bago lagyan ng tubig. Lagyan ng asin pampalasa. Bayaang kumulo hanghang sa maluto. Alisin sa apoy. Ihain samantalang mainit.

## Ginataang Kamansi

- **4 na kamansi**
- **2 tasang tokwa, kinudrado**
- **1 kutsaritang bawang, dinikdik**
- **1 sibuyas, tinadtad**
- **2 o 3 kamatis**
- **1 tasang malapot na gata ng niyog**
- **3-4 na tasang gata ng niyog, ikalawang gata**
- **Asin pampalasa**

Talupan ang kamansi at hiwahiwain ng katamtamang laki. Ilubog sa tubig na may asin para huwag umitim. Pakuluin sa ikalawang gata ng niyog. Bago alisin sa apoy pakuluing kasama nito ang tokwa. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ilagay ang nilutong kamansi at tokwa. Lagyan ng asin para magkalasa. Ilagay ang malapot na gata ng niyog. Pagkulo ay karaka-rakang alisin sa apoy at idulot.

## Ginataang Langka

- **3 tasang nilagang murang langka na ginayat-gayat ng pahaba**
- **1/2 tasang katas ng kalamansi**
- **1/2 tasang purong gata ng niyog**
- **Luya**
- **Dinikdik na bawang**
- **Sibuyas**
- **Asin pampalasa**

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap at lagyan ng asin na pampalasa, at saka ihain.

## Kalabasa na may Gata ng Niyog

**1/4 na karaniwang laki ng kalabasa**
**2 tasang malapot na gata ng niyog**
**1/2 sibuyas, ginayat**
**4 na butil na bawang**
**2 kutsaritang asin**
**3 kutsarang langis**
**Asin pampalasa**

Talupan ang kalabasa at gayatin ng kudra-kudrado. Kayurin ang niyog at maggata ng 1 tasang malapot na gata ng niyog. Gatain pa ng 1 tasa para sa pagluluto. Igisa ang bawang at sibuyas. Ilagay ang kalabasa at ang ikalawang gata ng niyog. Lutuin hanggang sa lumambot. Pagka halos wala ng sabaw idagdag ang malapot na gata ng niyog at haluin. Pakuluin at pagkatapos ay hanguin.

## Masarap na Sayote

**1 murang sayote, ginayat na 2" x 4"**
**Ginayat na keso, pareho ang haba**
**Itlog, binating mabuti**
**Dinurog na tinapay**

Lagyan ng 1 ginayat na keso ang pagitan ng dalawang ginayat na sayote. Ilubog sa itlog o sa harinang may itlog at saka pagulungin sa dinurog na tinapay. Prituhin sa marami at mainit na langis.

## Okra Tempura

**15 okra**
**3 itlog**
**1 kutsaritang asin**
**1/2 tasang langis**
**3/4 na tasang dinurog na tinapay**

Hatiin ng pahaba ang okra sa dalawang piraso. Ilubog bawa't isa sa binating itlog. Pagulungin sa dinurog na tinapay at prituhin hanggang sa mamula-mula. Ihain na may *catsup.*

## Patani

**2 tasang patani, nilaga**
**1/4 na tasang sibuyas**
**1/4 na tasang kamatis**
**1/2 tasang kamote**
**4 na kutsarang langis**
**3 kutsarang tubig na may atsuwete**
**1/2 tasang siling hindi maanghang**
**2 kutsarang dinikdik na bawang**
**1/2 tasang sabaw na pinaglagaan**
**Asin**
**2 itlog**

Hiwain ang kamote ng kudra-kudrado, saka iprito. Igisa ang bawang. Idagdag ang sibuyas, ang kamatis at ang sabaw. Ilagay na kasunod ang nilagang patani, kamote at siling walang anghang. Ihalo ang tubig na may atsuwete. Pakuluang dahan-dahan sa loob ng 5 minuto. Lagyan ng asin pampalasa. Ilagay sa bandehado at lagyan sa ibabaw ng ginayat na pinong itlog na nilaga.

## Pansit Buko

**3 murang niyog (buko)**
**3 kamatis**
**1 tasang tofu, hiniwa at pinirito**
**1 kainamang laki ng sibuyas**
**2 kutsarang langis**
**2 butil ng bawang, dinikdik**
**4 na tasang pangsabaw na tubig**
**1 tasang kabute**
**2 siling berde at pula**
**Kintsay**
**2 kutsarang toyo**

Kayuring pahaba ang buko. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis sa mainit na langis. Idagdag ang piniritong tofu, toyo, at asin. Haluin at takpan. Lutuin sa marahang apoy sa loob ng 10 minuto. Idagdag ang kabute at pangsabaw na tubig. Ilagay ang pampalasa. Ilagay ang laman ng buko at lutuin hanggang lumambot, at saka ilagay ang siling berde at pula at kintsay. Ihain samantalang mainit.

## Minatamisang Carrot

**2 kutsarang mantekilya**
**1/4 na tasang pulang asukal**
**1/4 na kutsaritang asin**
**3 tasang ginayat-gayat, lutong *carrot***
**1 kutsarang ginayat na pinong kintsay**

Tunawin ang mantekilya sa kawali. Ilagay ang asukal na pula at asin saka haluin. Idagdag ang lutong *carrot*. Painitin, patuloy na hinahalo hanggang sa ang *carrot* ay mabalot ng matamis. Budburan ng kintsay.

## Pinaghalo-halong Gulay a la Corona

**1/4 na tasang kalabasa, ginayat na manipis 2 dali ang haba at 1/2 dali ang lapad**
**1/4 na tasang kamote (ganito rin ang gayat)**
**1/4 na tasang talong (ganito rin ang gayat)**
**1/4 na tasang sayote (ganito rin ang gayat)**
**1/4 na tasang murang langka, nilaga (ganito rin ang gayat)**
**1/2 tasang sibuyas ginayat na pabilog**
**2 itlog, binating mabuti. Lagyan ng harina para maging malambot na masa**

Bawa't ginayat na gulay ay ilubog sa minasang harina na may itlog at saka iprito sa maraming langis na mainit. Ayusin sa bandehado at lagyan sa ibabaw ng matamis-maasim na sarsa o anumang sarsang gusto.

## Pinakbet

**4 na maliit na ampalaya**
**4 na kainamang laki ng talong**
**3 kamatis**
**1 sibuyas**
**4 na kutsarang toyo**
**Luya**
**5 pirasong okra**
**Asin pampalasa**

Ihanda ang mga gulay at hiwain ng tig-aapat na piraso ang ampalaya at talong. Ilagay sa kaserola, saka ilagay ang okra, hiniwang kamatis, ang sibuyas, at ang luya na ginayat na pino. Idagdag ang toyo. Pakuluan. Lagyan ng 2 kutsarang langis. Lutuin hanggang sa lumambot ang mga gulay subali't huwag lalabugin.

## Repolyong Nilamnan na may Sarsang Kamatis

**1/4 na kilong gluten**
**1 tasang kanin**
**1 maliit na sibuyas, tinadtad**
**1/2 tasang kabute**
**3 kutsarang ginayat na pinong siling berde**
**1 itlog**
**12 dahon ng repolyo**
**1/4 tasang sabaw**

Pagsama-samahin ang gluten, kanin, sibuyas, asin, sili, at itlog. Paghatiin ito sa 12 tumpok. Balutin ang bawa't tumpok sa dahon ng repolyo at saka isara sa pamamagitan ng palito. Lutuin sa langis ang repolyo hanggang sa mamula-mula. Paghaluin ang sarsang kamatis at sabaw, saka ilagay ang nilamnang repolyo. Takpan at lutuing dahan-dahan.

## Sinigang

**4 na pirasong sampalok**
**6 na tasang hugas-bigas**
**1 maliit na sibuyas, ginayat**
**2 kainamang laki ng talong, ginayat**
**1 kutsarang luya, dinikdik**
**4 na tasang talbos ng kamote**
**Asin**

Pakuluan ang sampalok sa 1 tasang hugas-bigas. Pagka malambot na, ligisin ito. Salain at idagdag ang natitirang hugas-bigas. Takpan at hayaang kumulo. Ilagay ang sibuyas, kamatis, talong, at luya. Takpan at lutuin ng 5 minuto. Idagdag ang talbos ng kamote at lutuin pa ng 4 na minuto. Ihain samantalang mainit. Para sa 6 na dulot.

## Sitaw na may Sarsa

**1/2 kilong sitaw**
**2 kutsarang langis**
**1 sibuyas**
**1 tasang kamatis**
**1 kutsaritang *French savory salt* (kung mayroon)**
**1/2 kutsaritang *marjoram* (kung mayroon)**

Ilaga ang sitaw; pagka malambot na alisin sa apoy at alisan ng sabaw. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis, at saka ilagay ang natitirang mga sangkap. Dahan-dahang pakuluin ng 5 minuto. Ibuhos sa ibabaw ng nilutong sariwang sitaw.

## Sotanghon ✓

**Langis, sapat gisahan ng bawang**
**2 butil ng bawang**
**1 sibuyas**
**4 na pirasong tuyong kabute (binabad sa tubig)**
**3 pirasong tokwa (pinirito at ginayat-gayat)**
**1 tasang toge**
**2 tasang sotanghon, binabad sa tubig**
**1 kutsarang kintsay**
**2 tasang tubig**
**1 kutsarang toyo**

Igisa ang bawang, sibuyas at ilagay ang kabute, tokwa at toyo. Takpan at hayaan sa kaunting apoy sa loob ng ilang minuto. Ilagay ang toge. Haluin at lagyan ng tubig. Hayaang kumulo ng lima hanggang sampung minuto, saka idagdag ang sotanghan. Ilagay ang kintsay, at ang asin pampalasa.

## Tinola ✓

**2 binating itlog**
**Upo, pinagputol-putol ng katamtamang laki**
**Sibuyas**
**Luya**
**Bawang**
**3 patatas, ginayat na kudra-kudrado**
**Asin**

Igisa ang bawang, luya at sibuyas at saka idagdag ang binating itlog. Paggayat-gayatin ito. Lagyan ng kainamang dami ng tubig upang maluto ang patatas at ang upo; lutuin hanggang sa lumambot. Lagyan ng asin pampalasa. Ihain samantalang mainit.

## Ukoy na Kalabasa

**1 tasang niyadyad na kalabasa (hilaw)**
**1 kutsarang berdeng sibuyas, ginayat**
**1 kutsarang siling pula at berde, ginayat**
**1 itlog, binating mabuti**
**Asin pampalasa**
**1/4 na tasang dinurog na tinapay o 3 kutsarang harina**

Paghaluin ang lahat ng sangkap. Gawing bola-bola at prituhin.

## Ukoy na Gulay

**1 tasang niyadyad na papayang hilaw**
**1 kutsarang berdeng sibuyas, tinadtad**
**1 kutsarang siling pula, tinadtad**
**1/2 tasang giniling o tinadtad na gluten**
**Asin paminta**
**1 o 2 itlog, binati**
**3 kutsarang harina**

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap. Ihulog ng tig-iisang kutsarang puno at prituhin sa mainit na langis hanggang mamula. Ihain na may sawsawang katas ng kalamansi-bawang.

**Pag-iiba-iba:**

Ang kalabasa, patatas, hilaw na saging, kamote, o gabi ay maaaring gamitin sa halip ng hilaw na papaya sa paggawa ng ukoy.

## 10

# Matataas na Uri ng Ensalada

Dito maipakikilala ng tagapagluto ang kaniyang kakayahan!

### Ensaladang Asparagus

- 6 na dahon ng letsugas Baguio
- 18 tangkay na nilutong asparagus
- 6 na siling berde, ginayat
- 1 tasang lutong ginayat na *carrot*
- 1/4 na tasang ginayat na *celery*
- 1 kutsaritang asin
- 1 tasang mayonesa

Ayusin ang letsugas sa bandehang lalagyan ng ensalada. Ilagay ang tangkay ng asparagus sa ibabaw ng dahon ng letsugas. Paghaluin ang sili, lutong *carrot, celery*, asin at mayonesa. Lagyan ang palibot ng dulo ng asparagus ng tinimplang ito. Budburan ng paprika ang ibabaw at ihain.

### Ensaladang Labong

- 2 tasang labong
- 1 tasang kamote, nilaga
- 3 kamatis
- 1 sibuyas, tinadtad
- *French dressing*

Ilagang magkahiwalay ang labong at kamote. Pagka luto na, pigain ng inyong kamay ang labong upang maalis ang tubig. Hiwa-hiwain ng parisukat ang kamote. Ihalo sa labong at lagyan ng asin.

Lagyan sa ibabaw ng *French dressing.* Lagyan ng palamuting kamatis at sibuyas.

## Repolyong Ginayat na Pino

**1/2 kainamang laki ng repolyo**
**1/4 na tasang mayonesa**
**1/4 na kutsaritang asin**
**Kamatis panglagay sa palibot**

Gayatin ng pinong-pino ang repolyo. Palutangin sa isang sisidlang may pira-pirasong yelo sa loob ng 10 minuto. Salain sa 2 malinis at tuyong tuwalya. Lagyan ng asin at kainamang dami ng mayonesa para mabasa. Haluing marahan ng tinidor at lagyan ng palamuting ginayat na kamatis.

## Ensaladang "Cauliflower"

**1 maliit na *cauliflower***
**1/4 na tasang *French dressing***
**1 kutsaritang asin**
**1/2 tasang niyadyad na keso**
**Letsugas**

Ibabad ang *cauliflower* sa malamig na tubig na may asin. Hugasan sa tubig na malamig, at saka paghiwa-hiwain ang maliliit na bulaklak. Lutuing mabilis sa kumukulong tubig na may asin, walang takip ng may 5 o 6 na minuto o hanggang sa lumambot. Salain, palamigin, at buhusan ng *French dressing* ang ibabaw ng *cauliflower;* bayaan sa loob ng *refrigerator* sa loob ng kalahating oras. Lagyan ng keso; banayad na haluing mabuti. Ihaing malamig na nakalagay sa malutong na dahon ng letsugas.

**Bigyang-laya ang inyong kakayahang artistiko sa paglikha ng kaakit-akit na mga ensalada.**

## Ensadalang Kanin at Itlog

**1/4 na tasang ginayat na pinong berdeng sibuyas**
**6 na nilagang matigas na itlog ginayat-gayat**
**1 tasang ginayat-gayat na atsarang pipino**
**2 tasang malamig na kanin**
**3/4 na tasang mayonesa**
**Asin pampalasa**

Pagsama-samahin ang sibuyas, itlog, kintsay, atsara, kanin, mayonesa, at asin. Palamigin. Ihain sa malutong na letsugas, na pinalamutihan ng mga berdeng dahong pang-ensalada, ginayat na kamatis at labanos na kinortehang bulaklak. Ang olibo ay maaaring gamitin sa halip ng atsarang pipino. Para sa 6 na dulot.

## Ensaladang Berdeng Orasan

**2 katamtamang laki ng pipino**
**2 de latang pinya, ginayat na pabilog**
**1 tungkos na kintsay**
**1 tasang mayonesa**
**2 katamtamang laki ng *carrot***
**2 siling pulang walang anghang**
**2 taling gulaman**
**4 na tasang tubig**
**Asin pampalasa**

Pumili ng sariwa at berdeng pipino, na may bilog na 1 pulgada ang laki. Talupan ang pipino at gumayat ng 13 bilog. Ukitan ang palibot nito sa pamamagitan ng pangkorte sa gulay o ng kutsilyo. Patuluin ang pinya at hatiin ang 6 na gayat na bilog para maging 12 iskalop para sa gilid ng berdeng orasan; gayat-gayatin ang natitirang bahagi ng pinya; talupan at yadyarin ang mga *carrot*.

Tunawin ang 2 tali ng gulaman sa 4 na tasang kumukulong tubig at lagyan ng katas ng kalamansi. Ilagay ang ginayat na pipino, *carrot* at ginayat na pinya. Lagyan ng asin at pamintang pampalasa. Lagyan ng 5 patak ng berdeng pangkulay ang gulaman, at saka ibuhos sa bilog na moldehan ng gulaman. Bayaang lumamig.

Pagka malapit nang ihain, alisin sa moldehan at ilagay sa isang bilog na bandehado; palamutian ang berdeng orasang ito ng ginayat-gayat na pipino. Para sa oras at minuto ng orasan, gamitin ang pulang sili na ginayat na pahaba at gayon din sa mga numero sa palibot ng orasan. Ilagay sa palibot ng gilid ng orasan ang pinaghating ginayat na pinya na may dahon ng *celery* sa gitna ng bawa't ginayat. Ihain na may mayonesa o anumang sarsang pang-ensalada na nais ninyo.

## Ensaladang Bulaklak ng Katuray

3 tasang hinalbusang bulaklak ng katuray
1 sibuyas
Asin pampalasa
3 kutsarang gluten, pinirito
3 kutsarang *French dressing*

Alisin ang mga hindi kinakailangang bahagi sa bulaklak ng katuray. Buhusan ng tubig na mainit at pigain para maalis ang tubig. Ayusin sa bandehado at buhusan ng *French dressing*. Lagyan ng palamuting sibuyas at ginayat-gayat na gluten.

## Ensaladang Bitsuwelas at Celery

2 tasang bitsuwelas, ginayat na pahaba
1 nilagang itlog na matigas, ginayat-gayat
2 kutsarang ginayat na labanos
1 kutsarang katas ng lemon o kalamansi
1/4 na tasang mayonesa
2 kutsarang tinadtad na atsarang matamis (*sweet pickles*)
1 tasang kumukulong tubig
1/2 kutsaritang asin
1/4 na tasang ginayat na *celery*
Letsugas

Ilaga ang bitsuwelas ng 7 minuto, palamigin sa tubig, saka salain. Ilagay ang natitirang mga sangkap at haluing banayad upang mapalahok na mabuti ang mayonesa. Ihain karaka-raka sa ibabaw ng malutong na letsugas.

## Ensaladang Kangkong-Kamatis

2 tasang kangkong, hinalbusan
2 malaking kamatis, ginayat
1/2 tasang dahon ng malunggay, hinalbusan
2 pula at berdeng siling walang anghang
1 tasang niyadyad na singkamas
1/2 tasang *French dressing*

Ibabad ang mga sangkap sa kalahati ng *French dressing* ng ilang minuto at kung maaari ay palamigin. Ayusin sa isang pinggan na inilalagay ang tinimplang kangkong at malunggay sa gitna, at salitan ng siling walang anghang, singkamas at kamatis. Ibuhos ang natitirang *French dressing* at ihain.

## Ensaladang Macaroni

- 2 tasang lutong *macaroni*
- 1 tasang *celery*, ginayat na pino
- 6 na atsarang matamis, (*sweet pickles*) tinadtad
- 1 siling berde, ginayat na pino
- 3 pimiento, tinadtad
- 1 tasang kesong *Cheddar*, ginayat na parisukat
- 1/2 tasang lutong gisantes
- Mayonesa
- Letsugas

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap. Lagyan ng katamtamang mayonesa; haluing dahan-dahan. Ihain na nakalagay sa letsugas.

## Ensaladang Patatas

- 5 patatas na kainaman ang laki, luto at tinalupan
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsarang berdeng sibuyas, ginayat na pino
- 2 kutsarang pimiento, ginayat na pino (maaaring wala)
- 3 itlog na nilagang mabuti, ginayat na pino
- 1 tasang mayonesa
- 1/4 na tasang ginayat na *celery*

Gayat-gayatin ng kudrado ang patatas at budburan ng asin. Ilagay ang natitirang mga sangkap at malumanay na haluin. Lagyan ng asin pampalasa. Palamigin ng dalawang oras. Para sa 8 katao.

## Ensaladang Pako

Piliin ang sariwang talbos ng pako. Halbusan ang mga dahon at pigain ng kaunti hanggang sa matuyo. Ilagay sa bandeha at buhusan ng *French dressing*. Palamutian ng sibuyas at kamatis.

## Hinulmang Pinya

- 1 de latang ginayat na pinya (alisin ang katas)
- 1 kahong *strawberry gelatin*

Pakuluin ang katas at lagyan ng pulbong gelatina. Ilagay na muli sa lata at palamigin hanggang sa tumigas. Alisin sa lata at gayatin —isang ginayat na pinya para sa bawa't gayat ng gelatina. Ihain na nakalagay sa dahon ng letsugas.

## Hinulmang Ensaladang Gulay

- 1 paketeng gelatina na may lasang *lemon*
- 2 tasang kumukulong tubig
- 1/2 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang niyadyad na sibuyas
- 2 tasang ginayat ng pino na mura, malutong na repolyo
- 1/2 tasang niyadyad na *carrot*
- Letsugas
- Mayonesa

Tunawin ang gelatina sa kumukulong tubig, lagyan ng asin at palamigin. Samantala ihanda ang mga gulay. Pagka ang gelatina ay naglalapot na, ilagay sa loob nito ang sibuyas, repolyo at *carrot*. Ibuhos sa 3 o 4 na tasang hulmahan o anumang hulmahan na hinugasan ng malamig na tubig at palamiging mabuti hanggang sa tumigas. Alisin sa hulmahan at ihain na nakalagay sa letsugas sa mga pinggang lalagyan ng ensalada. Ihain na may mayonesa.

## Ensaladang Kamatis na Nilamnan

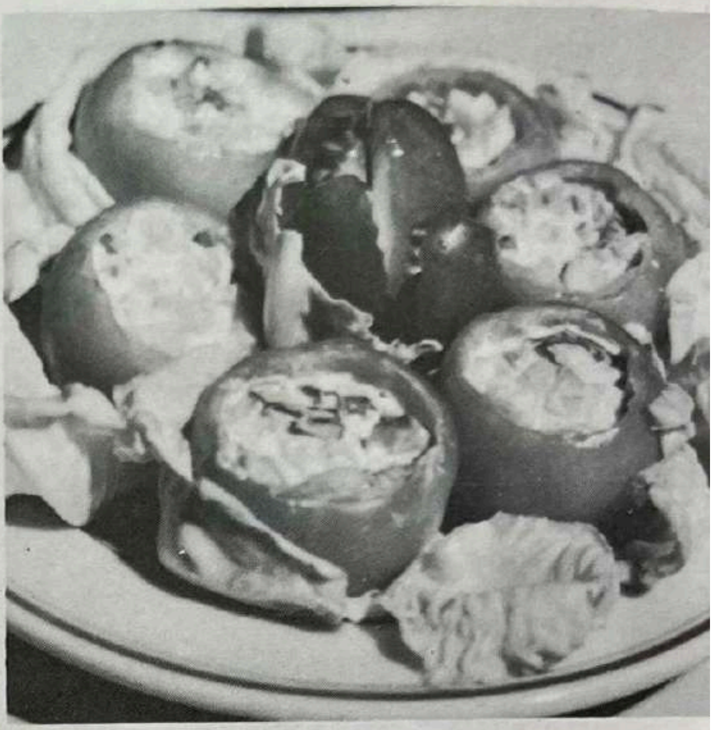
**5 malaking kamatis**
**1 tasang ginayat na *celery***
**1 pipino, tinalupan at ginayat**
**1 kutsarang sibuyas, tinadtad na pino**
**1/3 tasang mayonesa**
**Letsugas**
**Asin pampalasa**

Hugasan ang kamatis, tapyasin ang ibabaw, ukitin at alisin ang laman sa loob ng kamatis. Gayatin ang inalis na laman sa loob ng kamatis at isama ang *celery*, pipino, sibuyas at katamtamang asin ayon sa inyong panglasa. Pagkatapos isama ang mayonesa. Takpan at palamiging mabuti ang palamang ito at ang balat na kamatis na magkabukod. Isilid sa kamatis ang palamang ito at ihain agad na nakalagay sa malutong na dahon ng letsugas.

## Hinalong Berdeng Ensalada

**1 tasang letsugas**
**1 tasang sitaw, niluto, walang sabaw**
**1 sibuyas inalisan ng balat, ginayat na pino**
**1 itlog na nilagang mabuti, ginayat**
**1/2 tasang katas ng kalamansi**
**3 kamatis**
**2 tasang lutong patatas, ginayat na parisukat**
**1/2 kutsaritang asukal**
**1 kutsaritang asin**

Hugasan ang letsugas, paghiwahiwalayin ang mga dahon. Ihanay sa lalagyan ng ensalada. Ihanay ng salit-salitan ang mga sitaw, kamatis na ginayat na pinagwalo, patatas at sibuyas. Latagan ang ensalada ng panimpla na ginawa sa pamamagitan ng pagbati ng tinidor sa natitirang mga sangkap at palamutihan ng nilagang itlog.



**Ang *Stuffed Tomato Salad*, na ginagamitan ng sariwa, at hinog na kamatis, ay kasiya-siya sa panahon ng tag-init**

## Ensaladang Buko-Mangga

**3 hinog na mangga**
**1/2 tasang sibuyas, tinadtad na pino**
**1 tasang mayonesa**
**1 tasang krema o pinalamig na gatas na evaporada**
**1 pirasong puting gulaman**
**1 1/2 tasang tubig**
**1/4 na tasang asukal**
**Asin**
**1 tasang kinayod na buko (murang niyog)**

Gayatin ang laman ng mangga na parisukat o kaya ay ukitin ang laman na pabilog sa pamamagitan ng pambilog sa patatas. Kayurin ang buko. Haluin at lagyan ng asin at asukal pampalasa (halos 1 kutsaritang asin at 1/3 tasang asukal) sang-ayon sa inyong lasa. Batihin ang krema na may 1/2 kutsaritang asin at 1/4 na tasang asukal na puti Palamigin sa *refrigerator.* Sa mantala, lutuin ang gulaman sa 1 1/2 tasang tubig at 1/4 na tasang asukal. Pagka handa na ang gulaman paghaluin ang mayonesa at ang krema sa tinimplang mangga, pagkatapos ibuhos ang gulaman. Haluing mabuti. Ilagay ang magkakahalong ito sa isang hulmahan. Pagka nahulma na, ay ilagay sa bandeha at palamutihan ng pulang *cherry* at *parsley*. Kung walang makuhang *cherry*, maaaring gamitin sa halip ang pulang gulaman (ang mangga ay maaaring halinhan din ng ibang bungang-kahoy).

## Ensaladang Melong Puti (*Honeydew*)

- **1 3-onsang pakete ng gelatinang may lasang *lemon* o kalamansi**
- **1 tasang tubig na mainit**
- **1 tasang tubig na malamig**
- **2 kutsaritang katas ng kalamansi, sariwa, pinalamig, o de lata**
- **1 tasang melon na inukit na pabilog-bilog**

Tunawin ang gelatina sa mainit na tubig. Lagyan ng tubig na malamig at katas ng kalamansi. Bayaan muna ng 10 hanggang 15 minuto, saka salain. Palamiging mabuti hanggang sa lumapot-lapot. Ilagay ang bola-bolang melon. Ibuhos sa 2 1/2 tasang hulmahan ng melon. Palamigin hanggang sa tumigas. Alisin sa hulmahan at ilagay sa letsugas. Palamutihan ang bandeha. Para sa 4 hanggang 6 katao.

## Ensaladang "Lime Jello"

- **1 kahong pulbos na gelatina lasang *lemon***
- **1 tasang nuwes**
- **1 maliit na paketeng *cream cheese***
- **1 tasang dinurog na pinya**

Tunawin ang pulbos ng gelatina sa 1 tasang kumukulong tubig. Ilagay ang *cream cheese* at marahang haluin samantalang natutunaw ito sa gelatina. Idagdag ang nuwes, pinya (sinala) at ibuhos sa hulmahan. Maaaring gamitin ito na pangmatamis na may kasamang binating krema, at kung ensalada naman ay maaaring palamutihan ng ginayat na abokado o ng iba pang inyong ibig isama.

## Ensaladang Pinyang Pinalamig

- **1 tasang katas ng pinya**
- **2 kutsarang harina**
- **1/2 tasang mantekilya**
- **1/2 tasang asukal**
- **1/4 na kutsaritang asin**
- **1 itlog na binati**
- **2 kutsarang katas ng kalamansi**
- **4 na gayat na pinya**
- **2 dalanghita**
- **1/4 na tasang nuwes**
- **10 *marshmallows***
- **8 *maraschino cherries* (maaaring wala)**
- **2 tasang binating krema (o ibang binating panglagay sa ibabaw)**

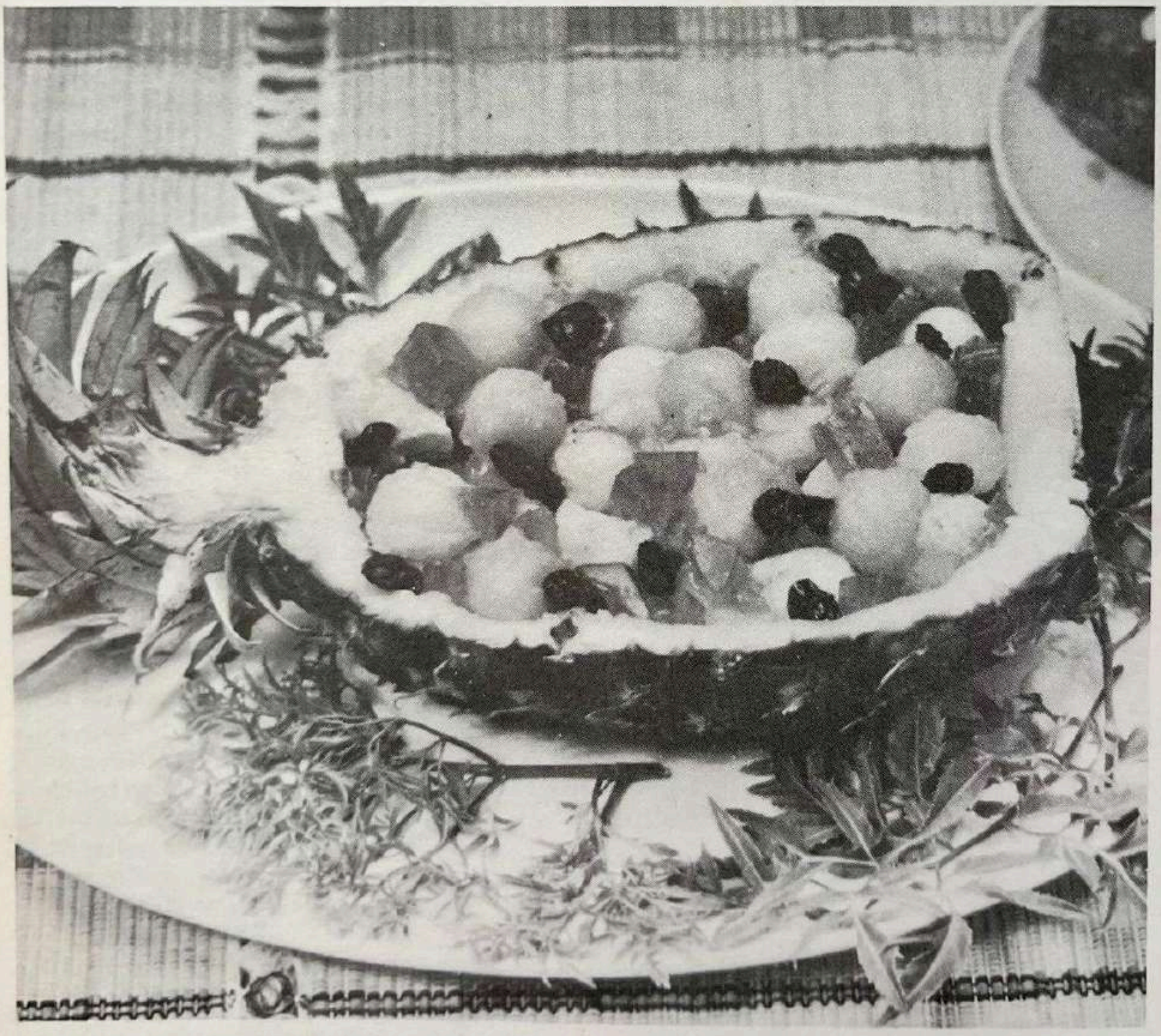
Magtimpla ng pastang harina at kaunting katas ng pinya. Idagdag na unti-unti ang natirang katas. Idagdag ang mantekilya, asukal, at asin; lutuin sa ibabaw ng *double boiler* sa loob ng 10 minuto. Idagdag ang binating itlog at lutuin pang matagal-tagal na laging hinahalo. Palamigin; lagyan ng katas ng *lemon,* pinya, dalanghita, nuwes, *marshmallow,* at *cherries.* Ihalong dahan-dahan ang binating krema. Ilagay sa *refrigerator* at palamigin. Para sa 4-6 na dulot.

## Ensaladang Ubod

2 tasang ubod, ginayat na pino
6 kutsarang mayonesa panghalo

Ibabad ang ubod sa *French dressing.* Bago ihain, alisin sa pinagbabaran, salain, at ilagay sa isang lalagyan ng ensalada at sa ibabaw ay lagyan ng mayonesa.

Pagka maraming pinya, subukan ninyo ang iba't ibang paraan ng pagdudulot nito. Ito ay isang *pineapple fruit cup.*



Ang masarap na prutas ay nagbibigay ng isang nakasisiyang ensalada sa anumang uri ng panahon.

## Ensaladang Pinalamig na Prutas

- 1 kutsara (1 sobre) walang halong gelatina
- 1/4 na tasang tubig na malamig
- 2 tasang *fruit cocktail*
- 1/2 tasang mayonesa
- 1 tasang malapot na krema, binati
- 1/3 tasang *maraschino cherries* (maaaring wala)

Palambutin ang gelatina sa malamig na tubig at tunawin sa tubig na mainit; palamigin ng kaunti. Ilagay ang *fruit cocktail* na may arnibal. Ihalo sa loob ng binating krema at mayonesa at ibuhos sa bandehang inilalagay sa *refrigerator*. Lagyan ng ginayat na *cherries* sa ibabaw at palamigin hanggang sa tumigas. Maaaring palamiging mabuti sa hulmahan hanggang sa tumigas sa halip na malamig lamang. Ito ay para sa 6 na katao.

## 11

# Malalasang Panimpla sa Ensalada

"Ang pag-iiba't iba ay siyang nagpapasarap sa buhay" —at ang iba't-ibang panimpla ang nagpapakilala sa galing ng tagapagluto.

### Sarsang "Thousand-Island"

- 1 tasang mayonesa (nilutong panimpla sa ensalada ay maaaring gamitin o kaya ay maasim na krema, *sour cream)*
- 1 kutsarang sibuyas, ginayat na pino
- 1 kutsarang *dill* o *sweet pickle,* ginayat
- 1 kutsarang *beets,* ginayat na pino
- 1 kutsarang *pimiento,* ginayat na pino
- 1 kutsarang *parsley,* ginayat na pino
- 1 kutsarang itlog na nilagang mabuti

Isama sa mayonesa ang lahat o alin mang pinaghalo sa 6 na huling sangkap. Huwag ninyong kaliligtaang isama ang *beets*—nagbibigay ito ng magandang kulay at masarap na lasa. Malimit na beses ang mabuting panimpla ay maaaring magawa sa pamamagitan ng paggamit lamang ng dalawa o tatlong ipinapayong mga sangkap. Pag-aralang makalikha ng panghalip.

### Nilutong Panimpla sa Ensalada

(Mayonesa kapag walang asukal)

- 3 kutsarang harina
- 1 kutsarang asukal
- 1 kusaritang asin
- 1/8 kutsaritang paprika
- 3/4 na tasang katas ng kalamansi
- 2 kutsarang mantekilya
- 2 buong itlog na binati (o 4 na pula ng itlog)

Haluan ng kainamang dami ng tubig at 1 kutsarang katas ng kalamansi ang mga sangkap na tuyo para maging pasta. Ihalo dito ang natitirang katas ng kalamansi at tubig. Pakuluin at hayaang kumulo ng 5 minuto o kaya'y maaaring lutuin ng 10 minuto sa isang *double boiler* na hindi na kailangang haluin. Alisin sa apoy, ilagay ang itlog, na hinahalo upang magkahalong mabuti. Ibalik sa apoy at lutuin hanggang sa lumapot ang itlog, na laging hinahalo (mga 2 minuto). Ilagay ang mantekilya. Ito ay makagagawa ng 3/4 tasang panimpla na katulad ng kayarian ng malapot na puting sarsa, na hindi nalalasa ang gawgaw.

*Pag-iiba't iba*: Maaaring palabnawin ito sa pamamagitan ng paglalagay ng krema o kaya ay binating krema.

## Panimpla sa Ensaladang Bungang-kahoy

**2 kutsarang mantekilya**
**2 kutsarang harina**
**1 tasang maasim na krema**
**1 tasang matamis na krema**
**3 kutsarang katas ng kalamansi**

**Halos anumang ensalada ay maaaring mapasarap sa pamamagitan ng pampalasa.**

Tunawin ang mantekilya, isama ang harina, at lutuing bahagya. Idagdag ang maasim na krema at lutuin pa ng ilang minuto. Palamigin. Idagdag ang matamis na krema at katas ng kalamansi. Para sa 2 tasa.

## Panimplang Sinag-araw

**1/2 tasang katas ng pinya**
**3 kutsarang katas ng kalamansi**
**1/4 na tasang katas ng dalanghita**
**1 kutsaritang mantekilya**
**2 kutsarang asukal**
**2 kutsaritang gawgaw**
**1 pula ng itlog, binati**
**1/8 kutsaritang asin**
**Binating krema**

Ilagay ang mga katas ng bungang-kahoy at mantekilya sa isang kawaling malanday. Pakuluin. Idagdag ang asukal at gawgaw (gawing walang butil-butil sa pamamagitan ng pagdadagdag ng kaunting tubig) at binating pula ng itlog sa mga katas. Bayaang lumapot at lagyan ng asin. Gumamit ng isang bahagi ng binating krema sa 2 bahagi ng nabanggit sa itaas. Makagagawa ng halos 1 tasa.

## Panimpla sa Bungang-kahoy na may Krema

**1 3-onsang paketeng *cream cheese***
**1 kutsarang katas ng kalamansi**
**2 kutsarang *currant jelly***
**3/4 na tasang malapot na krema, binati**

Paghaluin ang *cream cheese*, katas ng kalamansi at *currant jelly*. Lagyan ng binating krema at haluin. Palamiging mabuti. Makagagawa ito ng 1 1/2 tasa.

# 12

# Mga Inumin na Nakapagpapaginhawa

Panandaliang paggawa ng mga
inuming inyong magagawa
sa tahanan na pamatid
sa matinding uhaw

## Ginintuang Inumin ✓

- 1/2 tasang katas ng kalamansi at 1/2 tasang asukal (o kaya ay 1 de latang pinalamig na *lemonade concentrate)*
- 3/4 na tasang tubig na malamig o higit
- 2 tasang katas ng dalanghita
- 1 tasang de latang malamig na *apricot nectar*
- 1 tasang *ginger ale*

Haluing mabuti. Para sa 8 baso.

**Ang Ginintuang Inumin ay totoo sa kaniyang pangalan sa pagiging isang inuming nagpapaginhawa.**

## Sorbetes (Dalanghita-Lemon-Pinya)

Kung mayroong makukuhang sorbete na *lemon* o *orange* na nasa mga pakete, ilagay ninyo ang isa sa pitsel na naglalaman ng 1 *quart* at buhusan ninyo ng apat na botelya ng napakalamig na inuming *lemon-lime* (7-Up, *ginger ale*, iba pa) at haluin iyon hanggang sa halos matunaw ang sorbetes at ang inumin ay lumapot. Idulot karaka-raka, o kaya'y maaaring ilagay sa malamig na dako ng *refrigerator* ng kaunting panahon. Ang *orange soda* ay napakabuting kasama ng *orange sherbet*.

*Pag-iibà't-iba*:

Maglagay ng isa o dalawang takal ng *sherbet* o sorbetes de vanilla sa isang baso at buhusan ng malamig na inuming de botelya.

Ang *Root Beer* (Sarsaparilla) ay mabuting ilagay na kasama ng sorbetes de vanilla, o kaya'y ang 7-Up, iba pa ay maaari ding gamitin.

## Lemong Kumikislap

**1/2 tasang katas ng kalamansi o katas ng *lemon***
**3/4 na tasang asukal**
**2 tasang tubig**

Pagsama-samahin ang katas, asukal, at tubig. Haluin hanggang matunaw ang asukal. Palamigin. Bago idulot lagyan ng pira-pirasong yelo ang 6 na baso. Punuin ng tubig na de carbonato o inuming *lemon-lime* ang mga baso. Maaaring tubig lamang ang gamitın. Lagyan ng asukal upang tumamis, kung kinakailangan.

## Pampalamig na "Merry-Berry"

**1/2 paketeng pulbos na inumin may lasang *raspberry o strawberry***
**1/2 paketeng pulbos na may lasang ubas**
**3/4 na tasang asukal**
**4 na tasang tubig**
**1/2 tasang katas ng dalanghita (o pinya)**
**1/2 tasang katas ng kalamansi o *lemon*, sariwa, pinalamig o de lata**
**1/2 tasang dinurog na pinya, *fruit cocktail* o *strawberries* o kaya ay *maraschino cherries***

Tunawin sa tubig ang mga pulbos. Idagdag ang mga katas at pinya. Palamiging mabuti. Ilagay at idulot sa matibay at makapal na baso (batihin ang 1/2 pulgadang taas sa baso nito sa katas ng *lemon*, at saka sa asukal na repinado). Para sa 10 baso.

## Kumikislap na Inuming Bungang-Kahoy

Ihanda ang tig 1-onsang pakete ng pulbos na inuming may lasang *orange, lemon* at *cherry*. Haluan ang bawa't pakete ng 2/3 tasang asukal; na tinunaw sa 4 na tasang tubig. Ibuhos ang bawa't uri nito sa iba't-ibang lalagyan ng hulmahan ng kinudradong yelo. Palamiging mabuti hanggang tumigas. Sa pagdudulot nito, lagyan ng 1 kudrado ng bawa't lasa ang mataas na baso; saka buhusan ng pinalamig na inuming *lemon-lime* de bote hanggang sa mapuno ang baso. Para maiba naman ay lagyan ng isang kutsarang *fruit cocktail* ang ibabaw ng kinudradong yelo, o ng dalawang *maraschino cherries* upang ito'y mapasa ilalim o kaya'y lumutang sa ibabaw. Maaaring gumamit ng ibang mga bungang-kahoy, gaya rin ng *strawberries, raspberries,* at iba pa.

## Zombie

**1 saging**
**1 mangga**
**1 gayat na papaya (kainamang laki)**
**Katas ng *lemon* pampalasa, o katas ng dalanghita**
**1/2 tasang gata ng niyog—1/2 tasang krema ng niyog**

Alisin ang balat ng hinog na mangga. Ligisin ang saging at papaya. Ito ay maaaring maligis sa pamamagitan ng salaan o batihing mabuti ng pambati ng itlog hanggang sa maging pino. Sa 2/3 tasa ng tinimplang ito idagdag ang 1/3 tasang tubig, o higit kung nais ninyo. Pagkuwa'y lagyan ng katas ng *lemon* at asukal upang magkalasa.

## 13

# Mga Tinapay at Kakanin

Kaunting pagsasanay lamang
at kayo'y magiging
dalubhasa sa paggawa
ng lahat ng uri
ng mga tinapay
at kakanin

### Paggawa ng mga "Rolls" at Tinapay

Ang mga mabango, at masarap na tinapay na yari sa tahanan ay madaling gawin sa pamamagitan ng makabagong pampaalsa. Sa katunayan, ang mga *rolls* na may pampaalsa, lalo na ang uri na ginagawa na hindi na minamasa o hinuhugis ay lalong simple at madaling gawin kaysa mga *biscuit* na ginagamitan ng *baking powder*. Kung kayo ay baguhan, magsimula kayo sa *Feather Rolls, Raised Whole-Wheat Muffins* at *Brioche*. Habang tumatagal at nadaragdagan ang inyong karanasan, makagagawa naman kayo ng *Hot Rolls, Sweet Rolls* at *Coffee Cakes*, sapagka't ang masarap na tinapay na ito ay madaling umalsa at madaling bantayan. Pagka may tiwala na kayo kung gaano karaming harina ang dapat gamitin at ang panahong kinakailangan para umalsa ang masa, magiging handa na kayo para subukin naman ang paggawa ng itinuturing na tagumpay ng lahat ng paghuhurno—ang magandang pan na tinapay.

Dahilan sa ang paggawa ng tinapay ay isang mahabang paraan, lalong mabuti na sundin ang buong hinihingi ng resipi kahit maliit ang inyong sambahayan. Maaaring hatiin ninyo ang masa at gawin iyon

**Ang lihim ng mabuting tinapay ay nasa pagmamasa at sa pagbabantay sa oras. Ang kaunting pagsasanay ay maghahatid ng maraming mga papuri para sa kusinero.**

para sa iba't ibang inyong ibig gawin—isang bahagi para sa pan na tinapay, isang bahagi para sa maliliit na *rolls* o kaya ay minatamisang tinapay, at isang bahagi para sa *coffee cake*. Sabay-sabay na ihurno lahat ang mga ito at ilagay sa *freezer*. Painiting muli ang inimbak na mga tinapay bago ihain para ang lasa ay maging parang bagong hurno. Pahiran ng matamis ang mga tinapay at *coffee cakes* pagkatapos na painiting muli.

## Mga Sangkap para sa Tinapay na Yari sa Tahanan

Ang lebadura (*yeast*) ay isang buhay na halaman na nangangailangan ng init at halumigmig para tumubo. Ang tuyong lebadura (*dry yeast*) at lebadurang hindi tuyo (*yeast cakes*) ay kapuwa kasiya-siya. Maaaring ingatan ang tuyong lebadura sa paminggalan, subali't ang *yeast cake* ay dapat ilagay sa *refrigerator*.

Upang mapalambot ang lebadura at upang ito ay humalong parehong-pareho sa masa, ibudbod o durugin ito sa malahiningang tubig (110° F.) o gatas at pabayaan ng ilang minuto samantalang ang ibang sangkap ay tinatakal. Kung ang tubig ay totoong malamig ang lebadura ay hindi tutubo. Kung ito naman ay masyadong mainit, ang lebadura ay mamamatay.

Ang pamantayang sukatan ay isang paketeng *yeast cake* o 1 kutsarang tuyong lebadura (*dry yeast*) sa bawa't 2 tasa ng likido sa resipi. Ito ay makagagawa ng tinapay na natatapos sa 5 oras kung 2 beses paaalsahin, o 3 1/2 oras kung 1 beses paaalsahin. Upang matapos ang tinapay sa 3 oras gumamit ng 2 kutsara ng lebadura. Upang umalsa ang tinapay sa buong magdamag gumamit lamang ng 1/4 na kutsara ng lebadura. Ang paggamit ng lalong maraming lebadura ay hindi nakapagbibigay sa tinapay ng lasang lebadura—kundi ang labis na pagpapaalsa.

Para sa sakdal na *rolls* at tinapay, ang lebadura ay kailangang pabayaang tumubo sa tamang sukat. Tingnan sa ibaba ang pagpapaliwanag sa pamamaraang ito.

Ang harinang mayaman sa gluten ay siyang nakagagawa ng pinakamabuting tinapay sapagka't ang gluten ay nakagagawa ng matibay at nababanat na masa at maaaring lumaki kasama ng pagtubo ng lebadura at ng mga bula na nagagawa nito. Ang harinang pangtinapay (*bread flour*) ay pinakamayaman sa gluten, nguni't ang harinang panglahat na gamit (*all-purpose flour*) ay karaniwang ginagamit at kasiya-siya rin naman. Ang ibang mga harina, gaya ng *rye* o *buckwheat*, ay nangangailangang samahan ng harinang trigo (*wheat flour*) upang makagawa ng mabuting tinapay. Ang isang lihim ng paggawa ng masarap at malambot na *rolls* at tinapay ay ang paggamit hangga't maaari ng kaunti lamang harina na hindi maninikit sa kamay habang ito'y minamasa.

Ang *gatas* o *tubig-patatas* ay makagagawa ng tinapay na higit na mabuti ang lasa kaysa karaniwang tubig. Ang tinapay ay pumupulang mabuti, naiingatang matagal na bago at higit na masustansiya. Kung gumagamit kayo ng hilaw na gatas pakuluan ito upang masira ang *enzymes* na maaaring makasira sa lebadura.

Ang mantika ay nagpapalambot at nagpapasarap sa tinapay at naiingatan itong matagal. Gumamit ng mantekilya o iba pang langis. Kung ang tinimpla ay higit na mayaman, may itlog at maraming mantika, ang aksiyon ng lebadura ay mabagal.

Ang asukal ay nagpapaalsang madali sa masa at tumutulong para magpapula sa balat ng tinapay, subali't ang napakaraming asukal ay nagpapabagal sa pagpaalsa ng lebadura.

Ang *asin ay inilalagay para panglasa.* Pinababagal nito ang gawain ng lebadura, kaya't kung ang ginagawa ninyo ay tinapay na walang asin, alalahanin ninyo na madali itong umalsa.

## Pagpapaunlad ng Sustansiya

Gumamit ng harinang hindi pinaputi o harinang pinagyaman. Palitan ang kaunting bahagi ng harina ng harinang galing sa utaw (*soy flour*). Bumili ng tig-kakaunti lamang at imbakin sa isang dakong malamig. Magdagdag ng higit na protina, mineral at bitamina sa alin mang pagluluto sa pamamagitan ng paggamit ng kaunting *brewer's yeast*, tostadong *wheat germ* at tuyong *skim milk*. Tingnan din ang tanging resipi para sa *Cornell Bread.*

## Paghahalo ng Masa

Ang lubusang paghalo sa pasimula ay mahalaga upang ang lebadura ay mapahalong mabuti sa lahat ng sangkap at ang gluten sa harina ay mapalakas ang aksiyon. Ang paghalo ng harina sa pamamagitan ng panghalong de koryente o ng malakas na pangbati ng itlog ay napakamatagumpay. Idagdag ang harina ng unti-unti hanggang sa ang masa ay maging mahirap na batihin. Kung kayo ay gumagawa ng malambot na masa, idagdag ang natitirang harina at batihin ng isang kahoy na sandok hanggang sa lubos na mahalo. Kung kayo naman ay gumagawa ng matigas na masa ng tinapay, idagdag ang natitirang harina, hanggang maaari nang masahin ng kamay.

## Pagmamasa

Ang pagmamasid sa taong makaranasan ay siyang pinakamadaling paraan upang matuto ng pagmamasa. Subali't matuturuan mo ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagsunod na maingat sa mga tagubilin.

Budburan ang tablang masahan ng kaunting harina. Ilagay ang masang harina sa ibabaw ng tabla. Takluban ito ng isang mangkok o malinis na katsa. Bayaan ito ng 10 minuto para maging magaan ang pagmasa nito. Pahiran ang inyong mga kamay ng kaunting tunaw na mantika. Tiklupin ang masa para magkapatong, pagkatapos itulak iyon ng magaan at mabilis na papalayo sa inyo, na ginagamit ang "sakong" ng inyong mga palad. Hilahing papalapit sa inyo muli sa pamamagitan ng inyong mga daliri. Ulitin ang dalawang ginawang ito, na binabaliktad ang masa samantalang gumagawa kayo nito, hanggang sa maging pino at nababanat (5 hanggang 8 minuto). Pagka mabuti na ang pagkamasa, mailalapat mo ang iyong palad sa masa ng 30 segundo na walang maninikit na masa sa inyong kamay.

## Pagpapaalsa ng Masa

Ang panahon ay nasasalig sa masang ginawa mula sa 1 paketeng lebadura at 2 tasang tubig.

Gumamit kayo ng sisidlang paghahaluan na makapaglalaman ng tatlong beses ang laki ng masang inyong ginawa. Pahirang bahagya ng langis ang sisidlan, ilagay dito ang masa, at baliktarin ito na anupa't ang ibabaw ay nagkamantika rin. Takpan ito ng damit na binasang bahagya. Ilagay sa mainit na dako (80°-85° F.), at bayaang umalsa at maging doble ang laki (sa loob ng may 1 1/2 oras). Kung ang inyong hurno ay mayroong *pilot light*, ang init noon ay sapat na. Ang layunin nito ay upang maingatan ang masa sa 75° hanggang 85° F., ang temperatura na dito madaling magpalago sa lebadura. Ang masyadong mataas na temperatura ay pumapatay sa lebadura at ang mababang temperatura naman ay nagpapabagal sa paglago. Maaaring magtusok kayo sa masa ng termometro na ginagamit sa paliligo upang inyong mapagmasdang maayos ang temperatura.

Sa paggawa ng mabuting tinapay mahalaga na mapaalsa ang masa sa hustong laki. Pagka inyong binayaang umalsa ng matagal, ang tinapay ay magkakaroon ng maraming malalaking butas; kung kulang naman sa panahon, ang tinapay ay magiging mabigat at parang hilaw. Para subukin ito, itusok ang inyong daliri sa masa. Kung maiwan ang marka ng daliri, ang masa ay katamtaman. Kung umalsa agad ang masa bago ninyo ito mahugis, inyong pikpiking muli at bayaang umalsa uli o kaya ay iimbak ito sa *refrigerator*. Ang pagpapalamig sa masa ay hindi nakasisira.

Ang pagsubok sa masa: Pagka matagal ng nakaalsa ang masa, ay inyong suntukin ng inyong kamay upang makatakas ang hangin at makaabot naman ang sariwang oxihena sa lebadura. Itiklop ang mga tabi patungo sa gitna. Ilagay ang masa sa tablang masahan na binudburan ng harina at tapiking malakas upang lumabas lahat ang hangin.

Para makagawa ng tinapay na napakapino ang hilatsa, ilagay na muli ang masa sa sisidlang may pahid na langis, baligtarin ito na anupa't ang ibabaw ay magkakalangis din, at hayaang umalsa muli (mga 1 oras na may 1 kutsarang tuyong lebadura, 30 hanggang 45 minutos kung 2 kutsara).

Paghugis at paghurno ng mga *rolls* at tinapay: Ang mga tagubilin ay iba't iba sang-ayon sa uri. Tingnan ang resipi ng bawa't isa upang malamang mabuti.

## Pagpapainit ng mga "Rolls"

Painitin sa painitan ng tinapay o sa itaas na bahagi ng *double boiler* sa ibabaw ng mainit na tubig. O kaya ilagay sa loob ng supot na papel, wiligang bahagya ng tubig, isarang mahigpit ang supot at ilagay sa 400° F. hurno sa loob ng 5 minuto.

## "Feather Rolls"

Itong *feather rolls* ay napakagaan at madaling gawin at hindi na kailangang masahin at kortehan. Subukin ninyo ito para sa merienda o hapunan kung araw ng Linggo.

Ilagay sa isang sisidlang haluan:

**1 tasang mainit-init na gatas (huwag napakainit)**
**1 kutsarang tuyong lebadura (*dry yeast*)**

**Hayaan ng 5 minuto. Haluing mabuti.**

Idagdag

**4 na kutsarang malambot na mantekilya o langis**
**2 kutsarang asukal**
**1/2 kutsaritang asin**
**1 itlog**

Batihin ng pambati ng itlog o kaya ay pambating de koryente hanggang ang mga sangkap ay magkahalong mabuti.

Idagdag

**2 tasang harinang panglahat na kagamitan (*all-purpose flour*)**

Patuloy na batihing matagal hangga't maaari, at saka tapusin ang paghalo sa pamamagitan ng kutsara. Takpan ang lalagyan, at ilagay sa mainit-init na dako at hayaang umalsa sa loob ng 45 minuto. Pagkatapos ay isalin sa *muffiin pans* na pinahiran ng mantika, hanggang higit sa kalahati ang dami. Hayaang umalsa sa isang dakong mainit-init hanggang sa ang mga hulmahan ng tinapay ay mapuno (mga 30 hanggang 45 minuto). Hurnuhin ng 15 hanggang 20 minuto sa 400° F. Makagagawa ito ng 8 hanggang 12 *rolls* o tinapay.

## "Sour Cream Rolls"

Ilagay sa isang sisidlang haluan:

**1/4 na tasang mainit-init (huwag napakainit) na tubig**
**1 kutsarang tuyong lebadura**

Hayaan ng 5 minuto. Haluing mabuti.

Idagdag

**1/4 na tasang tunaw na mantekilya o langis**
**2 kutsarang asukal**
**1 kutsaritang asin**
**1 itlog**
**1 tasang *sour cream* (o isang tasang gatas na ebaporada na may 2 kutsarang katas ng kalamansi)**

Batihing mabuti. Batihing kasama ng:

**3 tasang sinalang harina (humigit-kumulang)**

UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
LIBRARY

Lagyan ng kaunti pang harina kung kinakailangan para maging matigas-tigas ang masa upang mahawakan. Lagyan ang ibabaw ng bahagyang tunaw na mantekilya o langis.

Takpan ang masa at hayaang umalsa hanggang sa gumaan at halos maging doble ang laki (mga 50 minuto).

Ilagay sa tablang may harina, ilatag na may 1/2 dali ang kapal. Hiwain at kortehan ng anumang korte na ninanais. Hayaang umalsa at ihurno sa 375° F. ng may 20 minuto. Makagagawa ito ng halos 36 na maliliit na tinapay.

## "Raised Whole-Wheat Muffins"

Pinayaman sa pagdadagdag ng protina kaya nga at kung kaining kasama ng ensaladang prutas ay maaaring maging isang sapat na tanghalian. Para maiba, idagdag ang 1/2 tasang ginayat na pinong mansanas o tinadtad na nuwes o kapuwa nito.

Ilagay sa isang sisidlang haluan

**1/2 tasang mainit-init na tubig (huwag napakainit, maligamgam lamang**
**2 kutsarang tuyong lebadura**

Bayaan ng 5 minuto. Haluing mabuti.

Idagdag

**1 tasang mainit-init na gatas (huwag napakainit)**
**3 kutsarang pulang asukal**
**1 itlog**
**3 kutsarang tunaw na mantekilya o langis**

Batihing mabuti. Salaing magkasama ang mga sumusunod:

**1 tasang harina (*whole-wheat*)**
**1/3 tasang gatas na pulbos**
**1 kutsaritang asin**

Ihalo ito sa pinagsama-samang may lebadura. Pagkatapos ay idagdag ang

**1/2 tasang *wheat germ*, kung mayroon**

Pagka ang mga sangkap ay nahalong mabuti, sandukin sa 12 malalaking hulmahan ng tinapay (*muffin pan*) na pinahiran ng langis, hanggang sa kalahati ang dami. Hayaang umalsa hanggang sa madoble (mga 40 minuto). Ihurno ng may 20 minuto sa 350° F. Makagagawa ng 12.

## "Brioche"

Isang uri ng masarap na lasang pang almusal kung Linggo o kaya'y sa handaang panghapunan (*coffee party*). Ang kaibhan ng *brioche* ay dahil sa pagka ito ay nasa *refrigerator* umaalsa ito ng doble ang laki.

Ilagay sa sisidlang haluan

**1/2 tasang malahiningang gatas (huwag napakainit)**
**1 kutsarang tuyong lebadura**

Idagdag

**1/2 tasang mantekilya o langis pang-ensalada**
**1 itlog**
**2 pula ng itlog**
**1/4 na tasang asukal**
**1/4 na kutsaritang asin**
**1/4 na kutsaritang extracto de lemon o buto ng cardamon**
**1 1/4 na tasang harina pang lahat na kagamitan *(all-purpose)***

Batihing mabuti sa loob ng 10 minuto. Idagdag ang 1 tasang harina, haluing mabuti. Hayaang umalsa ang masa sa sisidlan sa loob ng 3 oras. Pikpikin, at palamigin sa *refrigerator* ng magdamag o kaya ay ng di-kukulangin sa 3 oras. Pahirang mabuti ng mantekilya ang bandehang hulmahan (*muffin pans*) at lagyan ng hanggang sa ikatlong bahaging dami. Hayaang umalsa hanggang sa madoble ang dami. Ihurno ng may 15 minuto sa 375° F. Makagagawa ng 20.

## Mainit na *Rolls* (*Hot Rolls*)

Ang saligang resipe na mula dito ay makagagawa ng maraming iba't ibang uri ng *rolls* at *buns* sang-ayon sa pagkakorte at pagkatimpla.

Ilagay sa sisidlang haluan
**1 tasang malahiningang gatas**
**1 kutsarang tuyong lebadura**
Bayaan ng 5 minuto. Haluin. Idagdag
**2 kutsarang malambot na mantekilya o *margarine***
**1 kutsarang asukal**
**1 kutsaritang asin**
Haluing unti-unti
**2 1/2 tasang harinang panglahat na gamit o pangtinapay**

Batihing mabuti ng 5 minuto, o kaya ng 2 minuto sa pamamagitan ng pangbating de koryente na marahan. Dagdagan ng kaunting harina para ang masa ay tumigas-tigas na sapat hawakan.

Masahin. Kortehan karaka-raka sang-ayon sa paraang ipinapayo sa ibaba, o kaya ay hayaang umalsa ng may 1 oras bago kortehan. Ang ikalawang pag-alsa ay makagagawa ng lalong pinong hilatsa ng tinapay, lalo na kung ang ginagamit ninyo ay harinang pangtinapay. Ihanay sa lanerang may pahid na mantekilya. Pahiran ng tunaw na mantekilya sa ibabaw. Takpan ng malinis na katsa. Hayaang umalsa hanggang sa madoble ang laki (mga 1 oras). Ihurno sa 425° F. hanggang sa mamula-mulang mabuti (12 hanggang 20 minuto). Makagagawa ng mga 18.

## Pagkokorte ng *Rolls* at *Biscuit*

Palaparin ang masa ng pareho sa pamamagitan ng bilog na kahoy na ginagamit sa pangmasa (*rolling pin*). Sa halip na gawin ang lahat ng masa na maging *rolls* o minatamisang tinapay, maaaring gawin ninyo ng ibang bahagi nito na maliit na *pan* Americano. Para magkaroon ang tinapay ng malutong na balat, ilagay ito sa hurno na may pagitan.

*Biscuits.* Palaparin ng 1/2 dali ang kapal. Pirasuhin sa pamamagitan ng maliit na bilog na pangpiraso. Kung nais ninyo, kortehan ang masa ng tulad sa mahaba at manipis na lubid at putol-putulin sa maliliit na piraso. Itiklop ang mga dulo sa ilalim para maging makinis na bola-bola.

*Cloverleaf Rolls.* Kortehan ang pira-pirasong masa ng 1 pulgadang bola-bola. Lagyan ng tatlo ang bawa't *muffin tin*, o bandehang panghurno.

*Parker House Rolls.* Pirasuhin sa pamamagitan ng isang talagang pangpirasong haba-bilog o bilog. Hayaan ang mga piniraso ay manatili sa tabla ng 10 minuto. Guhitan ang gitna ng tatabnan ng kutsilyo na nilagyan ng harina. Pahiran ng tunaw na mantekilya at tiklupin.

*Almond Wreaths.* Kortehan ng katulad ng *Finger Rolls* sa habang tig-6 na dali. Biluging parang singsing. Pahiran ng tunaw na mantekilya, saka ilubog ang ibabaw sa *almonds,* na binanlian ng tubig na mainit, ginayat na pino at nilagyan ng asin. (Maaaring gumamit ng mani kung walang *almonds.*)

*Butter Rolls* o *Fantans*. Palaparin ang masa na may 12 dali ang kitid at 16 na dali ang haba. Pahiran ng malambot na mantekilya. Hiwain ng pahaba na 2 dali ang kitid. Ihanay na pantay sa isang dako. Hiwain ng pira-piraso na tig 1 dali at ilagay sa *muffin tins* na pinahiran ng mantekilya.

*Pinwheel Biscuits*. Ihanda ang masa para sa *Hot Rolls*. Palaparin ng 1/4 na dali ang kapal. Pahiran ng malambot na mantekilya. Balutin na gaya ng *jelly roll*. Hiwain ng 3/4 na dali pira-piraso. Ilagay sa bandehang pinahiran ng mantekilya yaong pinagputulan ang siyang nasa ilalim. Ihurno sa 375° F. ng may 25 minuto.

*Cinnamon Rolls*. Pagkatapos na pahiran ng mantekilya, budburan ng 1/4 na tasang asukal na hinaluan ng 1 kutsaritang *cinnamon*. Budburan ng pasas, ginayat na pinong *citron* o nuwes, kung ibig ninyo.

*Butterscotch Biscuits*. Gumawa ng krema mula sa 1/2 tasang mantekilya at 3/4 na tasang pulang asukal. Pahiran ang bahagi ng masa bago ito lulunin. Ipahid ang natira sa isang 9-daling bilog na sisidlan. Pahiran ang mga tabi ng tinapay ng tunaw na mantekilya. Ilagay na magkakalapit sa lanera na ang may gayat ang nasa ilalim. Hayaang umalsa hanggang madoble ang laki. Ihurno. Alisin sa bandeha karaka-raka pagkahurno, bago tumigas ang matamis. Ihain ang *butterscotch* na ang gilid ang nasa ibabaw.

*Hard Rolls*. (Matigas na Tinapay) Maghanda ng masang *Hot Rolls*, idagdag ang 1 puti ng itlog sa unang 1 1/2 tasang harina. Budburan ang lanera ng pinong giniling na mais at ayusin ang kinortehang *rolls* sa ibabaw nito ng 2 dali ang layo ng bawa't isa. Hayaang umalsa at ihurno sa 400° F. na may isang kaserolang kumukulong tubig sa hanay na nasa ilalim ng hanay na kinalalagyan ng mga *rolls*. Ang hurno ay dapat maingatang patuloy ang singaw sa buong panahon ng paghuhurno.

*Sesame* o *Poppyseed Rolls* (tinapay na may linga). Pahiran ang mga tinapay na hindi pa nahuhurno ng puti ng itlog na hinaluan ng 2 kutsarang tubig, at budburan ng linga.

*Bread Sticks*. Gumawa ng masang *Hot Roll*, dagdagan ng 2 kutsarang mantekilya at 1 puti ng itlog. Pagka handa nang kortehan, palaparin ang masa ng mga 8 dali ang luwang at 12 dali ang haba. Hiwaing pahaba sa kalahati, saka gawing labing-anim na piraso. Lulunin sa palad ng inyong mga kamay sa isang tablang walang harina para gumawa ng makinis at parehong laki ng haba na tigwawalo hanggang 10 dali ang haba. Ayusin ng 1 dali ang layo ng bawa't isa sa isang bandehang lata ng tinapay. Hayaang umalsa. Ihurno ng 5 minuto sa 450° F. saka pababain ang init sa 350° F. at hurnuhin ng 15 minuto. Ang paghuhurnong dahan-dahan ang init ay nagpapalutong sa tinapay at ginagawang tuyo.

*Twists* (Pilipit). Pagbuhuling maluwag.

*Salt Sticks*. Dagdagan ng 1 kutsarang asin ang masang *Hot Roll*.

Kortehan at ihurno na katulad ng *Bread Sticks,* subali't bago ihurno pahiran muna ng pula ng itlog, na bahagyang binati at hinaluan ng 1/2 kutsarang tubig na malamig. Budburan ng magaspang na asin o pinong asin. Ihurno ng may 20 minuto sa 300° F. hanggang sa lumutong at matuyo.

*Cheese Sticks.* Pagulungin ang masang *Hot Roll* at gawing parihaba na 1/4 na dali ang kapal. Pahiran ng mantekilya, budburan ng harina, at tiklupin sa mga dulo para makagawa ng 3 hanay na patung-patong. Ulitin ito ng 3 beses at hiwain ng pira-pirasong korteng daliri. Ihanay sa bandehang lutuan ng tinapay, takpan, at hayaan ng 15 minuto. Ihurno sa 425° F. sa loob ng 10 minuto. Alisin sa hurno. Pahiran ang mga ibabaw ng puti ng itlog at ilubog sa niyadyad na keso at nilagyan ng asin at *cayenne.* Ibalik sa hurno at ihurno ng 4 na minuto.

*Crescent Rolls.* Hatiin sa dalawang bahagi ang masang *Hot Roll.* Palaparing pabilog ang bawa't isa hanggang maging 12-dali ang lapad. Pahirang bahagya ng malambot na mantekilya. Hatiin katulad ng *pie* o keik sa 12 bahagi na may korteng triyanggulo ang bawa't piraso. Pagulungin ang bawa't isa mula sa tabi paloob. Tiklupin ang mga dulo at pagdikitin sa ilalim upang huwag bumuka samantalang hinuhurno. Hayaang umalsa at ihurno sa 400° F. ng 12-15 minuto.

*Cinnamon Crescents.* Budburan ng *cinnamon* at asukal bago ihurno.

*English Muffins.* Ihanda ang masang *Hot Roll* para sa *English Muffins* o kaya ilaan ang bahagi ng masa para sa mga *muffin* pagka kayo ay gagawa ng *Rolls, White Bread, French Bread.* Pagka umalsa na ang masa, ilagay iyon sa tabla na binudburan ng giniling na pinong mais. Palaparin sa pamamagitan ng bilog na kahoy (*rolling pin*— hanggang sa ang masa ay 1/2 dali ang kapal. Pirasuhing bilog-bilog ng baso o lata sa pamamagitan ng bukas na dulo. Palamigin sa *refrigerator* hanggang sa handa nang lutuin.

Lutuin ang *muffins* ng 15 minuto sa isang mainit na kawali, na binabaligtad ng makailang beses sa panahon ng pagluluto. Ihain sa almusal o minindal o gawing sapin ng *pizzas.* Ang masang ginawa sa 2 1/2 hanggang 3 tasang harina ay makagagawa ng 12 *muffins.*

*Buttermilk Rolls.* Gumamit ng *buttermilk* sa halip ng gatas sa resiping *Hot Roll,* na iniig-ig ang 1/2 kutsarang *baking powder* na kasama ng harina. Ang mga *rolls* na ito ay may masarap na amoy at pinong kayarian. Upang makagawa ng masustansiyang *rolls,* gumamit ng 1/4 na tasang asukal at 1/3 tasang mantekilya. Kortehan.

## Tinapay-Makalawang Ulit Hinurno
## ("Twice-Baked Rolls")

Ito ang mga tinapay na kilalang "pagkaluto ay inihahain" at natatapos ang paghuhurno sa panahon ng pagkain. Kung itatabi sa paminggalan ay tatagal ng 1 linggo, kung sa *refrigerator* ay 2 linggo, o kung sa *freezer* ay hanggang sa 3 buwan.

Ilagay sa sisidlang haluan

**3 tasang malahiningang gatas**
**2 kutsarang tuyong lebadura**

Hayaan ng 5 minuto. Batihing mabuti.

Idagdag

**5 kutsaritang asin**
**1/4 na tasang asukal**
**6 na tasang harina**

Batihin ng matagal hangga't maaari. Idagdag ang humigit-kumulang sa apat na tasang harina upang ang masa ay maging sapat na mamasang mabuti. Hayaang umalsa hanggang sa madoble ang laki. Hugisin na katulad ng *Hot Rolls.* Bayaang umalsa pa at lumaki. Ihurno ng 40 minuto sa 275° F. Huwag alisin sa sisidlan sa loob ng 20 minuto. Palamigin sa karaniwang init ng silid at balutin sa *plastic freezer bags* o supot. Makagagawa dito ng 8 dosenang *rolls* o tinapay. Pagka handa na itong ihain, ilagay sa malapad na papel na walang pahid na mantekilya. Ihurno sa 400° F. hanggang sa mamula-mula (7 hanggang 15 minuto sang-ayon sa laki ng inyong ginawa.)

## Minatamisang Tinapay ("Sweet Rolls")

Ito ang batayan ng matamis na masa para gamitin sa matatamis na tinapay at *coffee cakes.* Ito ay isang maliit na resipi. Maaari ninyong doblehin ito kung ibig ninyo at ilagay ang ibang masa sa *refrigerator* upang gamitin sa ibang panahon o kaya ay ihurnong lahat at ilagay ang ibang tinapay sa *freezer.*

Ilagay sa sisidlang haluan

**1 tasang malahiningang gatas**
**1 kutsarang tuyong lebadura**

Hayaan ito ng 5 minuto. Haluin.

Idagdag

**1/4 na tasang asukal**
**1 kutsaritang asin**
**1/4 na tasang malambot na *margarine* o mantekilya**
**2 itlog**

Batihing mabuti ng pambati ng itlog o kaya'y ng pambating de koryente. Ihalo ang 1 1/2 tasang harinang panglahat na gamit, (*all-purpose flour*).

Alisin ang pambati. Hayaan ang masa na umalsa sa loob ng 40 minuto. Ihalo ang halos

**1 tasang harina**

Gumamit ng sapat na dami ng harina upang makagawa ng masa na ang tigas ay sapat na mahawakan. Takpan at palamigin ng 1/2 oras sa *refrigerator.* Masahin at kortehan ng alin mang paraan na ipinapayo sa ibaba, o kaya ay pabilog, *coffee cakes,* o kaya ay *rolls.* Tingnan ang mga mungkahi para sa paggamit ng masa para sa *Hot Rolls.* Ayusin sa isang bandeha na pinahiran ng mantekilya. Pahiran ng

**Tunaw na mantekilya**

Takpan ng isang malinis na katsa. Hayaang umalsa hanggang sa madoble ang laki (halos 1 oras). Ihurno sa 400° F. hanggang sa mamula-mula (12 hanggang 20 minuto, sang-ayon sa laki). Lagyan ng asukal (*powdered sugar*) na binasa ng tubig at may kaunting *vanilla.*

*Matamis na "French Rolls."* Pagka ang mga tinapay ay halos maluluto na, pahiran ng puti ng itlog na bahagyang binati at may kahalong 1 kutsarang tubig at 1/2 kutsaritang *vanilla*. Budburan ng asukal.

*Tinapay na Cinnamon*. Lagyan ang masa ng 1/2 kutsaritang *cinnamon*. Kortehan sang-ayon sa inyong gusto.

*Tinapay na may Pasas*. Idagdag sa masa para sa tinapay na *cinnamon* ang 1/4 na tasang pasas, putulin ng maliliit.

*Hot Cross Buns*. Markahan ang mainit na tinapay na may pasas pagkahango sa hurno ng *frosting* na korteng krus.

*Orange Rolls*. Gumamit ng katas ng dalanghita sa halip ng gatas at dagdagan ng 1 kutsarang niyadyad na balat ng dalanghita. Kortehan ng katulad ng *Parker House Rolls*. Lagyan ang bawa't isa ng 1 lihang dalanghita, na pinatayo at inilubog sa asukal. Balutin at ihurno. Lagyan ng *orange confectioners' frosting*.

Para sa simpleng *orange rolls*, palaparin ang masa at budburan ng niyadyad na balat ng dalanghita, balumbuning dahan-dahan upang bumaon ang balat sa masa at hiwain ng maliliit na bilog. Ilubog ang maliliit na kudradong asukal sa katas ng dalanghita at lagyan ang bawa't tinapay ng 1 nito. Hayaang umalsa at saka ihurno.

## "French Croissants"

Ang tunay na mga *croissant* ay halos kasing yaman ng tinapay na matamis (*pastry*). Ihain ito para sa almusal sa paraang karaniwang ginagawa natin o kaya ay may kasamang kape na gaya ng ginagawa sa minindal o sa hapunan.

Ilagay sa sisidlang haluan

**1 tasang malahiningang gatas**
**1 kutsarang tuyong lebadura**

Hayaan ito ng 5 minuto. Haluin.

Idagdag

**1 kutsarang asukal**
**1 kutsaritang asin**
**1 kutsarang malambot na mantekilya o *margarine***
**1 tasang harinang panglahat na gamit (*all-purpose flour*)**

Batihing mabuti. Ihalo dito

**1 tasang harina**

Tapikin at kortehang parang bola ang masa. Budburan ang tablang pinagmamasahan ng

**1/2 tasang harina**

Baliktarin ang masa, pagulunging bahagya sa harina. Takpan ng isang mangkok at hayaang "mamahinga" sa loob ng 5 minuto. Masahin ang masa. Ilagay sa isang mangkok na pinahiran ng langis, takpan at hayaang umalsa hanggang maging doble ang laki (halos 1 oras). Masahin, takpan at palamigin sa *refrigerator* ng 1 oras o higit. Papagkremahin.

**1 tasang mantekilya o *margarine***

Ilagay ang bola ng masa sa isang katsa na bahagyang binudburan ng harina o sa tabla at palaparin na gaya ng parihaba na 1/4 na pulgada ang kapal. Pahiran ng 4 na kutsarang mantekilya at itiklop ang mga dulo patungo sa gitna, upang magkaroon ng tatlong hanay na magkapatong. Lulunin at palaparin uli na katulad noong una at lagyan uli ng 4 na kutsarang mantekilya. Ulitin itong dalawang beses. Palamigin ng may 2 oras. Hatiin ang masa. Kortehan na katulad ng *Crescent Rolls* o kortehan ang kalahati na katulad ng *cres-*

*cents* (media-luna) at ng kalahati ay palamigin para gawing *coffee cake* para sa iba namang pagkain.

Ilagay sa lanerang pinaghuhurnuhan ng *cookies*. Palamigin ng 20 minuto. Ihurnong 10 minuto sa 400° F. Pahinain ang init sa 350° F. at ihurno ng 20 minuto pa. Makagagawa ito ng 24 na *crescents* o 12 *crescents* at 1 *coffee cake*.

## "Coffee Cakes" o "Kuchen"

Maghanda ng masang katulad ng sa *Sweet Rolls*. Pagkatapos masahin, hatiin sa dalawang bahagi at ilatag sa dalawang llanerang pinaghuhurnuhan ng keik na pinahiran ng mantekilya, o kaya ay ilagay ang lahat ng ito sa isang malanday na lanera na may 9 x 15 pulgada, gawin ang kalahati nito na mga tinapay. Pahiran ng anumang gusto ninyong pang-ibabaw. Hayaang umalsa hanggang madoble ang laki sa loob ng 1 oras. Ihurno sa 375° F. (20 hanggang 25 minuto).

*Apple Kuchen*. Pagkatapos mailatag ang masa sa lanerang hurnuhan pahiran ng tunaw na mantekilya o *margarine*. Talupan ang 5 maasim na mansanas at hiwain sa walo. Idiing magkakalapit ito sa masa na ang manipis na bahagi ay siyang nasa ilalim. Budburan ng 1/4 na tasang asukal may kahalong 1/2 kutsaritang *cinnamon* at dalawang kutsarang pasas. Takpan at hayaang umalsa. Ihurno ng 30 minuto sa 350° F.

*Raisin Kuchen*. Idagdag sa masa ang 1/2 tasang pasas, putol-putulin. Bago ihurno pahiran ng itlog na binati at lagyan sa ibabaw ng sumusunod na timpla. Magtunaw ng 3 kutsarang mantekilya o *margarine*, dagdagan ng 1/3 tasang asukal at 1 kutsaritang *cinnamon*. Haluin at idagdag ang 3 kutsarang harina.

*Cincinnati Coffee Cake*. Paghaluhaluin ang 4 na kutsarang asukal, 1 1/2 kutsaritang *cinnamon*, 1 tasang dinurog na lumang tinapay, 4 na kutsarang tunaw na mantekilya o *margarine* at 4 na kutsarang binanlian at tinadtad na *almonds*, o mani. Ibudbod ito sa ibabaw ng masa pagkatapos na mailagay sa lanerang hurnuhan.

*Streusel Cake*. Bithayin sa isang salaan ang 1/3 tasang asukal kasama ng 1/3 tasang harina. Ihalo ito sa 1/3 tasang mantekilya o *margarine* hanggang ang lahat ay maging buhaghag. Ibudbod ito sa ibabaw ng *coffee cake* bago umalsa. na idinidiing bahagya ng inyong mga daliri.

*Honey Twist*. Dagdagan ng bahagya pang dami ng harina upang gawing sapat ang tigas ng masa upang mabilog ng pahaba na may 1 pulgada ang laki ng diametro. Paikutin ito sa isang lalagyan ng keik na mayroong 9 na pulgada ang laki na pinahiran ng mantekilya, pinasisimulan sa gilid paikot sa gitna hanggang sa matakpan ang buong lalagyan. Batihing sama-sama ang 1/4 na tasang mantekilya o *margarine* na may halong 2 kutsarang malapot na arnibal at ihalo ang 1 puti ng itlog at 1 tasang asukal refinado. Ipahid ito sa ibabaw ng mainit na pinaikot na tinapay pagkatapos na mahurno.

*Christmas Coffee Cake*. Gumawa ng isang mahabang masa katulad ng paggawa ng *Honey Twist* at kortehan na katulad ng *Christmas tree* samantalang nakalatag sa lanerang hurnuhan ng *cookies*. Ihurno. Lagyan ng matamis sa ibabaw at palamutihan ng mga kandilang may kulay.

## "Pizza"

Ilagay sa sisidlang haluan

**1 tasang malahiningang gatas**
**1 kutsarang tuyong lebadura**

Hayaan ng 5 minuto. Haluin. Idagdag

**1 kutsaritang asukal**
**1 kutsaritang asin**
**1 kutsarang mantika**

Batihing mabuti. Idagdag

**1 1/2 tasang harinang panglahat na gamit (*all-purpose flour*) o harinang pangtinapay**

Batihin hanggang sa maging pino. Dagdagan pa uli ng

**1 1/2 tasang harina**

gumamit ng sapat para makagawa ng masa na katamtaman ang tigas upang mahawakan. Masahin hanggang sa kuminis. Paghatiin sa tatlo ang masa. Masahin ang bawa't piraso at gawing isang bola. Palaparin at banatin ng marahan hanggang sa humusto sa sukat na 9 na pulgadang lalagyan ng keik na pinahirang bahagya ng mantika. Pindutin ang mga tabi sa palibot upang makagawa ng bahagyang gilid. Hayaang umalsa sa loob ng 15 minuto. Pahirang bahagya ng

**Langis ng olibo**

Budburan ng

**Niyadyad na kesong Parmesan**

Ilagay sa ibabaw ang sumusunod:

**Sariwang kamatis o kaya'y pinatulong kamatis na de lata**
**Ginayat na pahabang kesong Italiano**
**Tinadtad na kabute o ibang pang-ibabaw**

Budburan ng *oregano* o *basil*

Ihurno ng 25 minuto sa 425° F. Makagagawa ng tatlong 9-pulgadang *pizzas*. Hiwain at ihain samantalang mainit na gaya ng isang pananghalian o kaya ay minindal sa hapon.

## Maputing Tinapay

Ang tinapay na yari sa tahanan ay isang kagalakan at kasiyahan sa mapaglikhang tagapagluto at sa masinop na tagapag-ingat ng tahanan na nakakaalam na ito ay higit na mataas ang uri kaysa mga maraming produktong galing sa panaderya, hindi lamang sa lasa kundi sa sustansiya ng pagkain.

Bilang panibukas sa paggawa ng tinapay, basahin ang mga pahina na ipinaliliwanag ang mga kinakailangang sangkap at nagpapaliwanag kung papaano ang pagmamasa at pagpapaalsa ng masa. Kailangang matutuhan ang matuwid na pagmamasa ng tinapay upang ito ay magkaroon ng sakdal na hilatsa na nagpapakilala ng mataas na uri ng tinapay.

Banlawan ang malaking sisidlang haluan ng mainit na tubig (ang malamig na sisidlan ay nagpapatagal ng aksiyon ng lebadura). Ilagay dito

**1/2 tasang malahiningang tubig (100° F.)**
**1 kutsarang tuyong lebadura**

Bayaan ng 5 minuto. Pagkatapos haluin upang matunaw ang lebadura. Ilagay sa ibang sisidlan ang

**1 tasang gatas**
**1 tasang kumukulong tubig**
**2 kutsarang mantekilya o *margarine***
**2 kutsarang asukal**
**1 kutsarang asin**

Haluin hanggang maging malahininga. Idagdag sa lebadura. Idagdag ang

**3 tasang harinang pangtinapay o panglahat na gamit (*all-purpose flour*)**

Haluing mabuti. Dagdagan pa ng

**3 tasang harina**

Haluing mabilis. Dagdagan pa ng kaunting harina kung kailangan upang ang masa ay tumigas ng husto at hindi manikit sa sisidlan. Ilagay ang 1/2 tasang harina sa tabi ng tablang masahan o katsa upang gamiting unti-unti na pangbudbod sa tabla, samantalang nagmamasa. Baliktarin ang bola ng masa sa tablang masahan. Takpan ito ng sisidlan, at hayaang "mamahinga" ng 10 minuto, upang maging magaang masahin ang masa.

Masahin ng mga 10 minuto.

Ang pagkokorte: Hatiin ang masa sa dalawang bahagi. Masahin ang bawa't isa upang maging parang makinis na bola. Takpan ng isang damit at hayaang "magpahinga" ng 10 hanggang 15 minuto. Tiklupin at saka banatin at hugisin sa korteng pan. Ilagay sa dalawang lanera ng tinapay na pinahiran ng langis na ang "dugtong" ay nasa ilalim. Takpan at hayaang umalsa hanggang sa madoble ang laki (sa loob ng 1 oras). Huwag ilagay ang mga lanera sa lugar na ang init ay higit na 80° F. o kung hindi ay magkakaroon ng matingkad na kulay sa ilalim ng pan.

Ang paghuhurno: Painitin ang hurno ng 400° F. Ihurno ang tinapay sa loob ng 40 hanggang 60 minuto. Hurnuhin sa 350° F. kung kayo ay gumagamit ng lanera ng tinapay na kristal, sapagka't ang lanerang kristal ay napananatiling matagal ang init kaysa metal. Ang pan ay dapat magpasimulang mamula pagkatapos ng unang 15 minuto. Kung luto na ang tinapay, ang ilalim nito ay parang walang laman pagka tinapik iyon. Ang tinapay ay matatanggal mula sa mga gilid ng lanera at maaalis na madali. Kung gusto ng malambot na balat na panglabas, ay pahiran ang tinapay ng tunaw na mantekilya mga ilang minuto bago alisin sa hurno.

Para maiba: Lagyan ng bungangkahoy o nuwes o kortehan ang ibang bahagi ng masa gaya ng *rolls*, mga nilubid o pilipit.

**Ang ilang mga simpleng pagbabago sa mga mahalagang sangkap ay maaaring makapagbigay ng isang pagkakaiba-iba ng mga pastel at mga tinapay na makakakiliti sa panlasa.**

## Pag-iingat ng Tinapay Pagkatapos Mahurno

Alisin karaka-raka ang mga tinapay na pan mula sa mga lanera at ilagay na ang gilid ay nasa ilalim, sa isang kawad na palamigan. O kung hindi ang balat nito ay magiging matigas at ang tinapay ay magiging halumigmig at mabigat. Upang magkaroon ng malutong na balat, ay huwag takpan ang tinapay. Para naman sa malambot na balat, takpan ito ng isang katsa sa panahon ng pagpapalamig. Pagka malamig na ilagay sa isang malinis na kahong sisidlan na napapasok ng hangin at hindi malapit sa init. Upang maiwasan ang amag sa panahong tag-init, baluting mahigpit ang tinapay sa *wax paper* at ilagay sa *refrigerator*.

Palamigin ang tinapay kung binabalak ninyo na gayatin ito ng maninipis.

## "Whole-Wheat Bread"

Ang harinang mula sa trigo na may balok ay nakapagpapabigat sa tinapay. Kung nais ninyo ang magaang tinapay, gumamit ng 4 na tasang harinang panglahat na gamit. Tingnan din ang resipi para sa *Cornell Bread.*

Ilagay sa sisidlang haluan

**1/2 tasang malahiningang tubig**
**1 kutsarang tuyong lebadura**

Hayaan ng 5 minuto. Haluin. Ilagay sa bukod na lalagyan

**1 tasang gatas**
**1/2 tasang kumukulong tubig**
**1/4 na tasang asukal o pulot**
**2 kutsaritang asin**

Haluing mabuti, palamigin hanggang sa maging malahininga at ihalo sa tinimplang lebadura. Ihalo ang

**3 tasang harinang panglahat na gamit *(all-purpose flour)***

Batihing mabuti. Idagdag

**3 tasang harinang may balok *(whole-wheat flour)***

Haluin ng malaking kutsara, dagdagan pa ng kaunting harina at masahing mabuti (mga 8-10 minuto).

Pagka pino na, bayaang umalsa hanggang sa madoble ang laki (halos 1 oras). Humubog ng dalawang pan. Ilagay sa lanerang pinahiran ng langis at hayaang umalsa uli upang maging halos doble ang laki (mga 50 minuto). Ihurno ng mga 50 minuto sa 375° F. Makagagawa ng dalawang pan o ng 1 pan at ang isa ay para sa 2 dosenang *rolls.*

## "Cornell Bread"
## (Mataas ang Protina)

Gumawa ng Maputing Tinapay, na dinagdagan ang unang 2 tasa ng harina ng 6 na kutsarang harinang *soy,* 6 na kutsarang pulbos na gatas (*skim milk*) at 2 kutsarang sinangag na *wheat germ.* (Ang mga sangkap na ito ay siyang kuha ng lugar ng 1 tasang harina.) Ipagpatuloy ang resiping ito gaya ng sa karaniwang Maputing Tinapay.

## Tinapay na "Date-Nut"

**2 tasang gatas**
**1 kutsarang tuyong lebadura**
**1 tasang asukal na pula**
**1 kutsarang asin**
**1/2 tasang tunaw na mantika**
**2 itlog, binating mabuti**
**1 1/2 tasang *dates,* tinadtad na magaspang**
**1 1/2 tasang nuwes, tinadtad na magaspang**
**7 tasang harina**

Painitin ang gatas at palamigin hanggang maging malahininga; idagdag ang pinagsama-samang lebadura, asukal, asin, at mantika at haluin hanggang sa matunaw. Idagdag ang itlog, nuwes, *dates* at binithay na harina upang makagawa ng malambot na masa, Masahing mabuti. Ilagay ito sa isang sisidlan at hayaang umalsa hanggang sa madoble. Masahing muli ng bahagya at ilagay ito sa 2 lanera ng tinapay. Hayaang umalsa hanggang sa madoble (o 1/2 oras) at ihurno sa katamtamang init ng hurno (350° F.) ng 1 oras. Makagagawa ng 2 pan.

## Tinapay na may Bawang ✓

**1/4 na tasang mantekilya**
**6 na butil ng bawang, dinikdik na mabuti**
**6 na ginayat-gayat na buong trigong tinapay**

Magkrema ng mantekilya. Idagdag ang dinikdik na bawang at ipahid sa tinapay. Tostahin ito sa hurno sa 350° F.

## Tinapay na "Oatmeal"

Ilagay sa isang sisidlang haluan

- **2 tasang kumukulong tubig**
- **1 tasang *rolled oats*, regular o madaling lutuin**

Haluing mabuti. Hayaan ng 1 oras.

Idagdag

- **1/2 tasang pulot**
- **2 kutsaritang asin**
- **1 kutsaritang mantekilya**

Ilagay sa isang maliit na sisidlang haluan

- **1/2 tasang malahiningang tubig**
- **1 kutsarang tuyong lebadura**

Pagka tunaw na, idagdag ito sa *oatmeal*. Ihalo ang

- **4 1/2 tasang harina**

Batihing mabuti at hayaang umalsa hanggang sa madoble ang laki. Dagdagan pa ng sapat na harina upang makagawa ng masa na katamtaman ang tigas na masahin. Kortehan ito ng gaya ng mga pan at ilagay ito sa mga lanerang pinahiran ng mantekilya. Bayaang umalsa hanggang sa maging doble ang laki. Ihurno ng may 50 minuto sa 350° F. Makagagawa ng dalawang pan.

*Tinapay na may "oatmeal" at "Prunes."* Pagkatapos ng unang pag-alsa, idagdag ang 1/2 tasang tinadtad na nuwes at 1 tasang *prunes* na ginayat-gayat.

*Tinapay na "Anadama."* Gumamit ng 1/2 tasang giniling na mais sa halip ng tasang *oatmeal*.

## "Cornell Doughnuts"

Ang malinamnam na *doughnuts* na ito ay higit na mayaman sa sustansiya kaysa karaniwang *doughnuts* at nagbibigay ng di-kakaunting protina, *calcium*, *phosphorus*, bakal, *thiamine*, *riboflavin* at *niacin*.

Sundin ang resipi para sa Pinaalsang *Doughnuts*, subali't sa halip na gumamit ng harinang panay puti, gumamit lamang ng 2 1/2 tasang harina na may 1/2 tasang harinang *soy*, 1/2 tasang pulbos na gatas, 1 kutsarang *brewer's yeast* at 2 kutsarang *wheat germ*. Idagdag ang 1/2 kutsaritang *cinnamon* at 1 kutsaritang *vanilla*.

## "Pinaalsang Doughnuts"

Ilagay sa sisidlang haluan

- **1 tasang malahiningang tubig**
- **1 kutsarang tuyong lebadura**
- **1 kutsaritang asin**
- **2 tasang harinang panglahat na gamit**

Haluing mabuti. Takpan at hayaang umalsa ng 1/2 oras. Idagdag

- **1/4 tasang tunaw na mantekilya o langis pang ensalada**
- **1 tasang maputi-puting asukal**
- **2 itlog binating mabuti**
- **1/2 kutsaritang *nutmeg***
- **1 1/2 tasang harina**

Batihing mabuti. Takpan at hayaang umalsang muli hanggang sa ang masa ay maging magaan. Suntukin ang masa. Dagdagan ng harina kung ang masa ay napakalambot para hawakan. Ilagay ito sa tablang binudburan ng harina. Hatiin ang masa sa dalawang bahagi; takpan ang bawa't isa ng isang sisidlan at hayaang "magpahinga" ng 10 minuto upang ang masa ay madaling hawakan sa paggawa nito. Palaparin ng may 1/2 pulgada ang kapal. Takain ito sa pamamagittan ng pangtaka ng *biscuit* na pinahiran ng harina at kortehang parang bola, o takain ng isang 3 pulgadang pangtaka ng *doughnut*. Ihanay sa tabla, na walang takip, at hayaang umalsa ng may 1 oras.

Prituhin. Ilubog sa repinadong asukal. Makagagawa ng 24.

*"Doughnut" na may Haleya*: Magtaka ng masa na may 2 1/2 pulgadang pabilog. Sa kalahati ng mga *doughnuts* na ito ay lagyan ng 1 kutsaritang puno ng haleya o *jelly*. Pahiran ang mga gilid ng puti ng itlog na bahagyang binati at takluban ang bawa't isa ng iba namang bilog. Pagdikitin ang mga tabi. Hayaang umalsa, prituhin at ilubog sa asukal.

## Malutong na Pan de Sal

- **1 kutsarang mantika**
- **1 kutsarang asin**
- **1 kutsarang asukal**
- **1 tasang kumukulong tubig**
- **1 tasang mainit-init na tubig**
- **2 1/2 kutsaritang tuyong lebadura**
- **5 tasang binithay na harina**

Pagsama-samahin ang mantika, asin, asukal at kumukulong tubig sa isang malaking sisidlang haluan. Palamigin hanggang maging malahininga. Idagdag ang mainit-init na tubig. Bubdburan ng tuyong lebadura. Haluin hanggang sa matunaw. Hayaan ng 5 minuto. Unti-unting idagdag ang harina. Ilagay sa tablang nilagyan ng kaunting harina. Masahin hanggang sa maging makinis at nababanat. Ilagay sa isang sisidlang pinahiran ng langis; pahiran ng mantika ang ibabaw. Takpan at hayaang umalsa sa mainit na dako hanggang sa maging doble ang laki—halos 1 hanggang 1 1/2 oras. Suntukin at muling ibalik sa tablang pinahiran ng harina. Hatiin ang masa sa 24 na magkakaparehong bahagi at kortehan ng pabilog-haba. Pagulunging bahagya sa dinurog na biscotso. Ilagay sa lanerang para sa *cookies* na pinahiran ng langis. (Ihanay itong layu-layo). Takpan, hayaang umalsa sa mainit-init na dako, huwag pahanginan, hanggang gumaan—ng may 1 oras. Lutuin sa mainit na hurno 425° F., sa loob ng 15 hanggang 20 minuto o maging mapula.

## "Biscuits"

Ang tagumpay sa paggawa ng masarap na *biscuit* na may *baking powder* ay nasasalig lamang sa ilang simpleng batayan.

Takalin ang mga tuyong sangkap at bithayin sa isang sisidlan. Pagka *soda* ang gagamitin ito ay binibithay kasama ng tuyong sangkap.

Ang hindi parehong paghahalo ng lebadura ay nakapagpapadilaw o nakapagpapapulang mantsa. Ihalo ang mantika na gumagamit ng panghalo ng *pastry* o tinidor hanggang ang tinimpla ay makahawig ng magaspang na pira-pirasong malutong na tinapay. Idagdag ang lahat ng likido; *haluin lamang hanggang ang masa ay sumusunod sa tinidor sa palibot ng sisidlang haluan.*

Ilagay ang masa sa bahagyang nilagyan ng harinang tabla at masahing banayad ng mga 1/2 minuto; ang pagmamasa ay nakagagawa ng malulutong na *biscuit* na may lalong mabuting laki at may lalong pinong hilatsa. Hawakan ang masa ng madali at magaan; ang labis na paghalo o pagmasa ay nagpapakunat sa *biscuit*.

Tapiking bahagya ng kamay o ilatag ng pantay na may 1/2 pulgadang kapal. Gayating tuwid mula sa itaas na pababa ng isang panggayat na pinahiran ng harina.

Ilagay na 1/2 pulgada ang pagitan sa isang lanerang hindi pinahiran ng langis para sa malutong na *biscuits;* at tabi-tabi naman para sa malambot na *biscuit.*

Para sa napakalutong na *biscuit,* gumawa ng mga *biscuit* na dinadagdagan ng higit na likido. Ihurno sa napakainit na hurno (450° F.) 12 hanggang 15 minuto.

Ang biscuit na yari sa pinaghalohalong sangkap maliban sa likido ay maaaring maingatan sa *refrigerator,* at ang likido ay maidadagdag sa panahon ng paghuhurno.

Ang mga ginayat na *biscuit* ay matagumpay na maitatabi sa *refrigerator* 30 hanggang 60 minuto bago hurnuhin.

## Iba't Ibang Uri ng Mainit na Tinapay

Ang maiinit na tinapay ay nakapagbibigay gana sa pagkain at madali ninyo itong magagawa. Kung gumagamit kayo ng tinimplang nakapakete, dagdagan ninyo ito ng inyong sariling alam—sa pamamagitan ng pagdadagdag, ng pagbabago ng rekado, o ng kaunting higit na mantika. Tingnan ang mga ipinapayo sa ibaba:

## "Baking Powder Biscuits"

Ang mantikang gagamitin ay maaaring lahat ay *margarine,* o ibang mantika o langis na pangluto na tig-kalahati ng bawa't isa. Para sa masarap na *biscuits,* doblehin ang dami ng mantika o gumamit ng krema o yaong namumuo sa ibabaw ng gatas kung pinaiinitan. Upang madagdagan ng higit na protina, bithaying kasama ng harina ang 1/4 na tasang pulbos na gatas (*skim milk*) o harinang soy (*soy flour*).

Upang maihain ng mainit na mainit, ihurno at idulot na nakalagay sa pinggang kristal na hurnuhan ng tinapay. Pagpira-pirasuhin ang natirang *biscuits,* tostahing bahagya, lagyan ng mantekilya at ihain para sa almusal.

Bithayin at ilagay sa sisidlang haluan

- **2 tasang harinang pang lahat na gamit *(all-purpose flour)***
- **4 na kutsaritang *"tartrate-type" baking powder* o 2 kutsaritang *"double action" type***
- **1 kutsaritang asin**

Sa pamamagitan ng dulo ng daliri o panghalo ng *pastry* o tinidor, ihalo ang

- **2 kutsarang mantika**

Sa pamamagitan ng tinidor, ihalo ng mabilis sa

- **2/3 tasang gatas**

Dagdagang unti-unti ng gatas, hanggang ang masa ay lumambot at gumaan nguni't hindi naninikit. (Ang mga harina ay magkakaiba ng gayon na lamang na anupa't hindi maaaring masabi ng tiyakan kung gaano karaming gatas ang inyong kakailanganin.) Ilagay ito sa tablang may harina. Sa pamamagitan ng kamay na may harina, pikpiking pababa o masahin ng may 20 beses hanggang sa kuminis. Palaparing bahagya ng 3/4 na pulgadang kapal. Kortehan sa pamamagitan ng pangkorte ng *biscuit* o pagulungin ng bilohaba at hiwain ng pahilis sa pamamagitan ng kutsilyo.

Ilagay sa lanera na walang pahid na langis (magkakalapit para sa malambot na *biscuit,* 1 pulgada ang agwat para sa malulutong). Sundutin ng tinidor. Ihurno ng 15 minuto sa 450° F. Makagagawa ng 12 hanggang 15.

*"Biscuit" na may Keso.* Idagdag ang 1/2 tasang niyadyad na keso sa mga tuyong sangkap.

*"Biscuit" na may Mantekilyang Mani.* Ihalong dahan-dahan ang 2 kutsarang mantekilyang mani, na nag-iiwan ng kainamang laki nito upang ito'y makita pagkatapos na mahurno.

*"Butter Sticks."* Tunawin ang 1/4 na tasang mntekilya sa parihabang lanera na may 12 x 10 pulgada. Palaparin ang masa sa isang bilohaba na halos 1/2 pulgada ang kapal. Hiwain sa 16 na piraso na may korteng daliri. Ilagay sa lanera at balik-balikin upang ang lahat ng panig ay mapahiran ng mantekilya.

*"Buttermilk Biscuits."* Gumamit ng *buttermilk* sa halip ng gatas at 2 lamang kutsarang *baking powder.* Dagdagan ng 1/4 na kutsaritang *baking soda.*

*"Drop Biscuits."* Dagdagan ang gatas hanggang sa 1 1/4 na tasa. Maglagay ng tig-iisang kutsarang puno sa lanera ng *muffin* na pinahiran ng mantekilya o kaya'y isang lanerang pang *cookies* na pinahiran ng mantekilya.

*"Biscuit" na Nilamnan.* Palaparin ang masa ng 1/2 pulgadang kapal. Takain ng bilog-bilog. Pahiran ang kalahati ng mga bilog ng tunaw na mantekilya, pagkatapos ay lagyan ng *orange marmalade,* asukal o kaya ay niyadyad na keso. Ipatong sa ibabaw ang mga bilog na walang laman at pagdikitin. Pahiran ng gatas.

*"Biscuit"* na may Krema. Gumamit ng 1 tasang malapot na krema sa halip ng mantika at gatas. Batihing mabuti ang krema hanggang sa tumigas bago idagdag.

*"Maple Tea Biscuits."* Budburan ang *Biscuits* na may Krema ng asukal bago ihurno.

*"Pinwheel Biscuits."* Ilatag ang masa ng *Baking Powder Biscuit* sa korteng bilohaba na may 1/4 na pulgadang kapal. Pahiran ng tunaw na mantekilya. Lulunin katulad ng *jelly roll.* Pagputol-putulin sa mga pirasong tig 3/4 na pulgada ang kapal. Ihanay ito sa malapad na lanera, ang ginayat na bahagi ay siyang sa ilalim. Ihurno ng 15 minuto sa 450° F. Makagagawa ng 12 hanggang 15.

*"Orange Pinwheels."* Magkrema ng 1/4 na tasang mantekilya kasama ng 1/2 tasang asukal. Idagdag ang 1/2 tasang mantekilya kasama ng 1/2 tasang asukal. Idagdag ang 1/2 tasang katas ng dalanghita at 2 kutsarang niyadyad na balat ng dalanghita. Paghati-hatiin sa 12 lanera ng *muffin* na pinahiran ng mantekilya. Budburan ang masa ng 1/4 na tasang asukal na hinaluan ng 1/2 kutsaritang *cinnamon* bago lulunin ito. Pagpira-pirasuhin at ilagay rin sa lanera ng *muffin* na mayroong tinimplang katas ng dalanghita.

*"Orange Marmalade Pinwheels."* Ilatag ang masa. Pahiran ng *orange marmalade at lulunin.*

*"Cheese Pinwheels."* Budburan ng 1/2 tasang niyadyad na keso ang pinalapad na masa at lulunin.

*"Butterscotch Biscuits."* Magkreng 1/2 tasang mantekilya kasama ng 3/4 na tasang pulang asukal. Ipahid ang kalahating bahagi ng krema sa masa bago lulunin. Ipahid ang natitirang bahagi sa ilalim ng lanerang 9 na pulgada. Pahiran ang gilid ng mga *biscuit* ng tunaw na mantekilya. Paglapit-lapitin sa lanera, ang lapad na bahagi ang sa ilalim. Budburan ng laman ng *pecan nut* o mani ang masa at ang loob ng lanera kung gusto.

*"Onion Pinwheels."* Budburan ng 1 tasang tinadtad na pinong sibuyas ang pinalapad na masa. Budburan ng linga ang ibabaw ng sibuyas. Lulunin, gayatin at pahiran ng bahagyang binating puti ng itlog. Budburan pa ng kaunting linga ang bawa't isa. Ihurno. Ihaing mainit.

## "Orange Biscuits"

- **1/4 na tasang mantekilya o *margarine***
- **1/2 tasang katas ng dalanghita**
- **1/2 tasang asukal**
- **2 kutsaritang niyadyad na balat ng dalanghita**
- **2 tasang binithay na pinayamang harina (*enriched flour*)**
- **3 kutsaritang *baking powder***
- **1/2 kutsaritang asin**
- **3 hanggang 4 na kutsarang mantika**
- **3/4 na tasang gatas**

Pagsama-samahin ang mantekilya, katas ng dalanghita, 1/2 tasang asukal, at balat ng dalanghita; lutuin ito ng 2 minuto. Ibuhos sa 9 na *muffin pans* na nilangisan. Bithayin ang harina, *baking powder*, asin, lagyan ng mantika. Idagdag ang gatas; haluin hanggang ang masa ay sumunod sa tinidor. Masahin ng 1/2 minuto. Palaparin na 1/4 na pulgada ang kapal. Pahiran ng mantekilya; budburan ng 1/2 tasang asukal at 1/2 kutsaritang *cinnamon*. Lulunin katulad ng *jelly roll*. Gayat-gayatin ng tig-iisang pulgadang piraso; ilagay ang may ginayat na bahagi na nakataob sa ibabaw ng tinimplang dalanghita. Lutuin sa napakainit na hurno 450° F. 20 hanggang 25 minuto. Makagagawa ng 9.

## "Corn Bread Sticks"

- **1/3 na tasang binithay na pinayamang harina**
- **1 kutsaritang *baking powder***
- **1/2 kutsaritang asin**
- **1/2 kutsaritang *soda***
- **1 kutsarang asukal**
- **1 1/3 tasang dilaw na giniling na mais (*cornmeal*)**
- **1 itlog na binati**
- **1 tasang maasim na krema**
- **2 kutsarang tunaw na mantika o langis pang-ensalada**

Bithayin ang harina, *baking powder*, asin, soda, asukal na magkakasama; idagdag ang giniling na mais. Pagsama-samahin ang itlog, maasim na krema, mantika. Gumawa ng lubak na parang balon sa tuyong mga sangkap; ibuhos dito ang likido ng minsanan. Haluin hanggang sa magkasama-sama. Ibuhos ito sa pinainit na lanera ng *corn-stick* na pinahirang mabuti ng langis. Lutuin sa mainit na hurno. (400° F.) ng 25 minuto. Makagagawa ng 10 hanggang 12.

## Tinapay na Kamote

- **1 tasang niyadyad na pinong kamote**
- **1 tasang harina**
- **1 tasang gatas ebaporada**
- **1/2 tasang asukal**
- **2 1/2 kutsaritang *baking powder***
- **Balat ng *lemon* (kung mayroon)**

Bithayin ang tuyong mga sangkap. Idagdag ang niyadyad na kamote. Pagkatapos idagdag ang gatas at haluing mabuti. Ilagay sa isang lanerang nilangisang mabuti at ihurno sa katamtamang init ng hurno sa loob ng 40 minuto.

## Biskwit na Kamoteng Niligis

2 tasang binithay na harina
1 kutsaritang asin
4 na kutsaritang *baking powder*
3 kutsarang mantika
1 tasang niligis na nilagang kamote
Gatas o tubig na husto lamang makagawa ng malambot na masa

Bithayin ang lahat na tuyong mga sangkap. Ilagay ang mantika sa mga tuyong sangkap at haluin ng tinidor. Ihalo ang kamote sa timplang ito. Lagyan ng sapat lamang na likido upang makagawa ng masang magdidikit-dikit. Huwag mamasahin. Ilagay sa tablang binudburan ng harina; palaparin ng may 2 centimetro ang kapal; hiwain na gumamit ng bilog na pangtaka ng *biscuit*. Ilagay sa isang lanerang bahagyang pinahiran ng harina at ihurno ng 15 hanggang 20 minuto sa katamtamang init ng hurno.

## "Banana Bulgur Muffins"

2 tasang niligis na saging (3-4 na piraso)
2 kutsarang tunaw na *margarine*
2 kutsarang pinaasim na gatas (gatas na may kaunting katas ng kalamansi)
1 itlog, binating mabuti
1 tasang harinang *bulgur (bran)*
2 kutsarang asukal
1/2 kutsaritang asin
3/4 na kutsaritang *baking soda*
1 tasang puting harina

Bithayin ang lahat ng tuyong mga sangkap sa sisidlang haluan. Idagdag ang harinang *bulgur* at haluing mabuti. Pagsama-samahin ang itlog, gatas, mantekilya at saging. Idagdag sa mga tuyong sangkap, maghalo ng husto lamang upang mabasa ang lahat ng harina. Ibuhos sa mga *muffin tins* na pinahirang mabuti ng langis. Ihurno sa katamtamang init (375° F.) sa loob ng 30 minuto. Makagagawa ng 16 na maliliit na *muffins.*

## "Corn Bread Muffins"

1 tasang giniling na mais *(cornmeal)*
1 tasang harinang panglahat na gamit *(all-purpose flour)*
4 na kutsarang *baking powder,* binithay kasama ng ibang tuyong sangkap
1 kutsaritang asin
1/3 tasang malambot na mantika o langis
2 itlog
2 tasang gatas
1 kutsarang asukal

Ilagay ang giniling na mais, dilaw o puti, sa sisidlang haluan, idagdag ang binithay na harina, *baking powder* at asin at bithayin pa uli. Pagkatapos ay idagdag ang mantika o langis, at ang binating itlog. Paghalo-haluing mabuti at ilagay sa mga lanera ng *muffin* na pinahirang mabuti ng langis, o maaari din namang ihurno sa lapad na lanerang pinahirang mabuti ng langis.

## Pilipit

2 tasang harina
1/4 na kutsaritang *baking powder*
1/2 kutsaritang asin
1 itlog
1/2 tasang gatas o tubig

Pagsama-samahin at bithayin ang mga tuyong sangkap. Batihin ang itlog at isama sa gatas. Idagdag ito sa mga tuyong sangkap at masahin hanggang maging pino. Gumawa ng isang mahaba at makapal na bilog sa tabla at gayat-gayatin sa tig 1/2 pulgada ang laki. Pahabain ang bilog ng bawa't isa sa may 4 na pulgadang haba at pilipitin ito na ang dalawang dulo ay pinagsusugpong. Prituhin sa marami at mainit na langis; kung mapula na, alisin at ilubog sa malapot na arnibal.

## "Cream Scones"

Bithayin at ilagay sa isang sisidlang haluan

**2 tasang harina**
**4 na kutsaritang *tartrate-type baking powder* o 2 kutsaritang *"double action" type***
**2 kutsaritang asukal**
**1/2 kutsaritang asin**

Gamitin ang mga daliri, panghalo ng *pastry,* o tinidor, sa paghalo ng

**4 kutsarang mantekilya**

Sa ibang lalagyan, magbasag ng 2 itlog

Maglaan ng kaunting bahagi ng puti ng itlog para sa pang-ibabaw. Batihin ang natitira at idagdag sa timpla ng harina, na kasama ng

**1/2 tasang krema o gatas**

Dagdagan ng kaunti pang krema o gatas kung kailangan, upang makagawa ng masa na husto sa lambot para mahawakan subali't malambot-lambot pa rin. Ilagay sa tablang may harina. Masahin ng 1/2 minuto. Tapikin at palaparin ng bilo-haba na 3/4 na pulgada ang kapal. Gayatin ng hilis kalamay sa pamamagitan ng matalas na kutsilyo. Pahiran ng itinirang puti ng itlog na hinaluan ng 1 kutsaritang tubig. Budburan ng asukal. Ihurno 15 minuto sa 450° F. Makagagawa ng 12 o higit.

## "Rice Waffles"

**1 tasang binithay na harina**
**2 kutsaritang *baking powder***
**1/2 kutsaritang *baking soda***
**1/2 kutsaritang asin**
**1 kutsarang asukal**
**3 itlog, inihiwalay ang pula sa puti**
**1/3 tasang tunaw na mantika, pinalamig**
**1 1/2 tasang *buttermilk,* o gatas na pinaasim sa pamamagitan ng 2 kutsarang katas ng kalamansi**
**1 tasang kanin**

Bithaying sama-sama ang mga tuyong sangkap sa isang sisidlan. Batihin ang puti ng itlog sa hiwalay na mangkok hanggang sa matigas na ng kaunti subali't hindi naman tuyo. Sa isa pang sisidlan batihing mabuti ang pula ng itlog. Ihalo ang mantika at *buttermilk* sa pula ng itlog. Idagdag ito sa binithay na tuyong mga sangkap. Paghaluing mabuti. Ihalong dahan-dahan (*fold*) ang kanin at ang binating puti ng itlog. Ihurno sa mainit na bakal na lutuan ng waffle (*waffle iron*) hanggang sa mamula. Makagagawa ng 8 *waffles.*

## Putong Dilaw na Mais

**2 tasang harinang dilaw na mais**
**2 tasang harina**
**1 1/2 tasang asukal**
**3 itlog**
**1 tasang gatas**
**2 tasang tubig**
**2 niyadyad na balat ng kalamansi**
**5 kutsaritang *baking powder***
**Asin**

Pagsama-samahing mabuti ang lahat ng mga sangkap. Ilagay sa isang lanera na nilangisang mabuti, pagkatapos pasingawan ng 40 minuto. Ihain na may matamis na bao o anumang pangpahid na gusto ninyo.

## "Rice Spoon Bread"

**3 kutsarang giniling na puting mais *(cornmeal)***
**1 tasang kumukulong tubig**
**1/4 na tasang binithay na harina**
**1 kutsaritang asin**
**1 kutsarang asukal**
**1 tasang kanin**
**1 kutsarang mantekilya o *margarine***
**2 itlog, inihiwalay ang pula sa puti**
**1 tasang gatas**
**2 kutsaritang *baking powder***

Sa ibabaw ng *double boiler* idagdag ang giniling na mais sa tubig, na patuloy ang paghalo. Ihalo ang harina, asin, at asukal. Lutuin hanggang sa lumapot, na laging hinahalo; ihalo ang kanin at mantekilya. Alisin sa apoy. Sa isang malaking sisidlan, batihing bahagya ang pula ng itlog. Ihalo dito ang timpla ng mainit na giniling na mais, gatas at *baking powder*. Batihin ang puti ng itlog sa isang mangkok hanggang sa tumigas-tigas nguni't hindi naman tuyo. Ihalong dahan-dahan (*fold*) ito sa tinimplang giniling na mais. Ibuhos sa lanerang nilangisan. Pagkatapos ay ipatong sa isa pang mas malaking lanera na may mainit na tubig at ihurno sa katamtamang init (350° F.) hanggang tumigas at mamula-mula. Ihain na may maraming mantekilya. Makagagawa ng para sa 8 katao.

## "Muffin" may Palamang "Streusel" o Keik na Pang-almusal

**3/4 tasang asukal**
**1/4 tasang malambot na mantika**
**1 itlog**
**1/2 tasang gatas**
**1 1/2 tasang harinang panglahat na gamit**
**2 kutsaritang *baking powder***
**1/2 kutsaritang asin**

Pagsamahing mabuti ang asukal at mantika, ihalo ang itlog at gatas. Idagdag ang mga tuyong sangkap na magkakasamang binithay. Punuin ng 1/3 bahagi ang bawa't butas ng *muffin tins*, budburan ng 1/2 kutsaritang timpla ng *Streusel*. Idagdag ang gayon ding karami ng unang tinimplang harina at budburan ng 1/2 kutsarita ng *Streusel*. Ihurno hanggang kung turukin ng palito ang gitna ay walang dumidikit. Ito ay maaaring ihurno sa isang lapad na lanera, na nilalagyan ng 1/2 tinimplang harina, at ng tinimplang *Streusel* at isa pang kalahati ng tinimplang harina at ng natitira pang *Streusel*. Ihurno ng 25 hanggang 30 minuto sa 375° F. (mabilis, katamtamang init ng hurno). Ihain samantalang mainit mula sa hurno hangga't maaari.

### *Timplada ng Streusel*

**1/2 tasang pulang asukal**
**2 kutsarang harina**
**2 kutsaritang *cinnamon***
**2 kutsarang mantekilya, tinunaw**
**1/2 tasang tinadtad na nuwes o mani**

# 14

# Mga Kasiya-siyang Panghimagas

Isang tanging handa para sa
matamis na panglasa,
nguni't masustansiya at
nakapagpapalusog pa

### "Mango Pie"

- 2 1/2 tasang ginayat na mangga
- 1/2 kutsarang gawgaw o 1 1/2 kutsarang harina
- 1 tasang asukal
- 1/4 tasang tubig
- 1 kutsaritang *margarine*

Ilagay ang ginayat na mangga sa lanera ng *pie* na nilatagan ng pambalot (*pie crust*). Budburan ito ng asukal at gawgaw o harina. Ibuhos ang tubig sa ibabaw at lagyan ng kapi-kapirasong mantekilya. Takpan ng pira-pirasong balat ng *pie* (*pie crust*) na ginayat ng pahilis at lutuîn ng 10 minuto sa napakainit sa hurno (450° F.) at saka pababain ang init sa 425° F. sa loob ng 30 minuto. Makagagawa ito ng siyam na pulgadang *pie*.

### "Pineapple Pie"

- 4 na itlog (paghiwalayin ang pula at puti)
- 1 1/4 na tasang asukal
- 4 na kutsarang harina (pinalis)
- 2 kutsarang *margarine* o mantekilya
- 1 tasang pinaasim na gatas o *buttermilk* (lagyan ng 1 kutsarang katas *lemon* o kalamansi ang isang tasa at punuin ito ng gatas, haluin)
- 1 tasang niligis na pinya
  Idagdag ang isang kurot na *soda* sa maasim na gatas.

Paghaluin ang asukal, harina, idagdag ang binating pula ng itlog. Idagdag ang gatas at pinya sa timplang nasa itaas. Ilagay sa hindi lutong balat ng *pie*, lagyan ng kaunting pira-pirasong mantekilya ang ibabaw at ihurno sa init na 450° F. ng mga 10 minuto. Pababain ang init sa 350° F. at ihurno hanggang ang laman ay hindi gasinong matigas, na ang ibig sabihin, ay umuuga pa pagka ang lanera ay nakilos. Paibabawan ng matigas na binating puti ng itlog (ito ay binati na may 6 na kutsarang asukal). Ihurno hanggang sa pumula, mga 15 hanggang 20 minuto.

## Kalabasang "Pie" (Magaan at Maringal)

- **1 1/2 tasang de lata o lutong dinurog na kalabasa na pinaraan sa salaan**
- **3/4 na tasang asukal**
- **1/2 kutsaritang asin**
- **1 1/4 na kutsaritang *cinnamon***
- **1/4 na kutsaritang clavo (*cloves*)**
- **1 kutsaritang *vanilla***
- **3 itlog na bahagyang binati**
- **1 1/4 na tasang gatas**
- **1 6-na onsang de lata (2/3 tasang) evaporadang gatas**

Pagsama-samahing mabuti ang kalabasa, asukal, asin at mga rikado. Ihalo ang itlog, gatas at ebaporadang gatas. Ilagay ito sa hindi pa nahuhurnong pambalot ng *pie*. Bayaan ang mga gilid ng *pie crust* ay tumayong mataas samantalang ang lamang panloob ay marami. Lutuin sa mainit na hurno (450° F.) 50 minuto hanggang kung sundutin ng kutsilyo sa malapit sa gitna ay walang sumasama. Palamigin. Gumawa ng isang bulaklak na yari sa krema sa gitna ng *pie* sa pamamagitan ng paglalagay ng 1 kutsaritang binating krema para sa bawa't talutot ng bulaklak kung nanaisin.

## Binating Krema-Saging-"Strawberry Pie"

- **1 tasang binating krema o panghalili**
- **3 kutsarang asukal**
- **1/2 kutsaritang *vanilla***
- **4 na hinog na saging**
- **2 tasang *strawberries***

Batihin ang krema, ilagay ang asukal at *vanilla*. Talupan ang mga saging at gayatin at ilagay sa hinurnong pangbalot ng *pie*, maaaring ito ay yari sa *graham cracker* o sa karaniwang uri. Idagdag ang *strawberries* at takpan karakaraka ng binating krema. Bago ihain, palamutian ng iba pang hinog na ginayat na saging at *strawberries*. Makagagawa ng 1 malaking *pie*.

## Pambalot ng "Pie" na "Graham Cracker"

- **16 na *graham crackers*, dinurog na pino**
- **1 kutsaritang harina**
- **1/2 tasang pinalambot na mantekilya o *margarine***
- **1 kutsarang *cinnamon* (kung mayroon)**

Paghaluing mabuti. Ilatag ang kalahati ng timplada at pikpiking mabuti para magkapareho ang nipis sa ilalim at sa mga gilid ng lanera ng *pie* na pinahirang mabuti ng mantekilya. Maaari itong ihurno ng 10 minuto sa 350° F. o maaaring gamitin ng hindi na hinurno.

## Mansanas o Manggang Hilaw na "Pandowdy"

- 5 tasang ginayat na manipis na mansanas o kaya ay manibalang na mangga
- 1/2 tasang asukal
- 1/8 kutsaritang asin
- 1/4 na kutsarang *cinnamon*
- 1/8 kutsaritang *nutmeg*
- 1 1/2 kutsarang katas ng *lemon*
- 1/4 na kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon*
- 2 kutsarang tubig
- 1 tasang binithay na harina
- 1 1/4 na kutsaritang *baking powder*
- 1 kutsarang asukal
- 3/4 na kutsaritang asin
- 1 kutsarang malamig na mantika
- 4 1/2 kutsarang gatas

Paghaluin ang mga mansanas at mga rikado at tubig sa 8 x 2 x 2 pulgadang lanera. Takpan at iluto sa mainit na hurno ng 20 minuto. Bithaying minsan ang harina, takalin, idagdag ang *baking powder*, asukal at asin, at pagkatapos ay bithaying muli. Idagdag ang mantika sa harina at ihalo, na gumagamit ng panghalo ng *pastry* o kaya ay dulo ng daliri, hanggang sa ang timpla ay maging kasingpino gaya ng giniling. Idagdag na minsanan ang gatas, na hinahalong maingat hanggang sa ang lahat ng harina ay maging basa-basa, pagkatapos ay haluing mabilis at magaan hanggang sa ang timplada ay maging tulad ng malambot na bola na sumusunod sa kutsara. Ilagay sa tablang masahan na may kaunting harina; masahing banayad ng 8 beses, ilatag o palaparin at pagputol-putulin ng tig-8 pulgadang parisukat. Maingat na ilagay ito sa ibabaw ng mansanas na nasa lanera at gumawa ng maliliit na butas sa pamamagitan ng tinidor upang makalabas ang singaw. Iluto sa mainit na hurno (450° F.) ng 25 minuto. Makagagawa ng 8 dulot. (Ang mga de latang mansanas ay maaaring gamitin kahi't hindi na lutuin bago isama. Isama ang lahat ng mga sangkap at ilagay ng tuloy-tuloy sa pambalot ng *pie*.)

## "Pie" na Mansanas

- 5 malalaki o 7 maliliit na mansanas
- 1 tasang asukal (1/2 pulang asukal ay maaaring gamitin)
- 2 kutsarang harinang panglahat na gamit *(all-purpose flour)*
- 1 1/4 na kutsaritang *cinnamon*
- 1/8 kutsaritang asin
- 1 resipe ng karaniwang pangbalot *(pie crust)*
- 2 kutsarang *margarine*

Talupan ang mga mansanas at gayating manipis. Pagsama-samahin ang harina, asukal, asin, at mga rikado—ihalo sa mansanas. Lagyan ang lanera ng *pie* ng pangbalot (*pie crust*) at ilagay ang timplada ng mansanas, lagyan ng maliliit na piraso ng *margarine*. Palaparin ang natitirang pang-ibabaw na *pie crust* at gayating pahaba tig 1-pulgada ang lapad. Ihanay itong parang sala-sala sa ibabaw ng *pie* at maingat na tinitiklop na pailalim ang mga dulo. Lutuin sa mainit na hurno (400° F.) 50 minuto hanggang sa maluto.

### Madaling Gawing "Pie" na Mansanas

Kung may makukuha, gumamit ng 2 No. 2 de lata (5 tasa) ng ginayat na mansanas para sa resiping binanggit sa itaas.

*Pahiwatig*:

Isang mahaba at makitid na piraso ng *aluminum foil* o papel na pangbalot sa tinapay sa palibot ng gilid ng balat ay maiingatan ang katas o sabaw ng *pie*, at maiingatan pa rin mula sa pagkasunog.

*Pagiiba't-iba*: Ihanda ang mga mansanas gaya ng sa itaas at lutuin gaya ng ipinaliwanag. Gamitin ang resiping ito sa paggawa ng pambalot:

- 1 tasang *oatmeal*
- 1 tasang harinang *whole-wheat* o puting harina
- 1/2 tasang malambot na *margarine*
- 1/2 tasang pulang asukal

Haluing mabuti hanggang sa madurog at ibudbod ng parehong-pareho sa ibabaw ng tinimplang mansanas. Pagka ang pambalot na ito ang ginamit, 2 kutsarang gawgaw o 4 na kutsarang harina ay dapat na idagdag sa tinimplang mansanas. Ang iba pang de latang bungang-kahoy ay maaaring magamit sa halip ng mansanas. *Peaches* at *apricot* na magkahalo, o alinman dito, *pie cherries* o anumang uri ng palaman sa *pie* (sa mga yari ng panglaman sundin ang mga tagubilin na nasa lata).

## "Cream Pie" na may Saging

(Tingnan ang pagiiba't-iba tungkol sa *vanilla pudding*)

- 1/4 na tasang harinang pangkeik (o harinang panglahat na gamit—*all purpose flour)*
- 2/3 tasang asukal
- 1/4 na kutsaritang asin
- 1 tasang gatas
- 2 binating pula ng itlog
- 1 1/4 kutsaritang *vanilla*
- 1/2 tasang krema, binating mabilis
- 3 saging

Pagsama-samahin ang harina, asukal at asin sa ibabaw ng *double boiler*. Idagdag ang gatas at lutuin sa ibabaw ng mainit na tubig, hinahalong patuloy hanggang ang timpla ay lumapot. Lutuin ng 15 minuto pagkatapos na ito'y lumapot; at hinahalong paminsan-minsan. Lagyan ng kaunti nito ang binating pula ng itlog at batihing mabilis. Ibalik sa *double boiler* at lutuin ng 2 pang minuto, na hinahalong patuloy. Alisin sa apoy, palamigin ng malamig na malamig. Ihalong dahan-dahan ang binating krema. Ilagay na unti-unti itong palamang krema na sinasal-itan ng ginayat na saging sa lanera na mayroong pambalot ng *pie* (karaniwan o *graham cracker* na resipe). Palamutihan ng binating krema at ginayat na saging. Makagagawa ng 1 *pie*.

## Sariwang "Strawberry Pie"

- 3 tasang sariwang *strawberries*
- 3/4 na tasang asukal
- 1 kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi
- 2 kutsarang gawgaw
- 2 kutsarang malamig na tubig
- 1/8 kutsaritang pangkulay na pula
- 1/8 kutsaritang asin
- *Graham o vanilla cooky* na pambalot ng *pie*

Ilagay ang asukal sa ibabaw ng *strawberries* at hayaan ng ilang oras sa *refrigerator*. Alisin ang katas at idagdag sa katas ng *lemon*, asin at pangkulay na pula (kung kinakailangan) at gawgaw, na isinama sa malamig na tubig. Lutuing 5 minuto o hanggang sa lumapot, sa mahinang apoy. Haluing madalas. Ilagay ang *berries* sa pambalot na *graham cracker* at ibuhos ang pinalamig na lutong arnibal sa ibabaw ng mga ito. Lagyan sa ibabaw ng binating krema. Makagagawa ng 1 *pie*.

## Kalamansi "Pie"

1 1/4 na tasang asukal
1/3 tasang gawgaw
1/2 kutsaritang asin
1 1/2 tasang kumukulong tubig
3 itlog, pinaghiwalay ang pula sa puti
1/3 tasang katas ng kalamansi

Pagsamahin ang 1 tasa ng asukal, gawgaw at asin sa *double boiler*. Idagdag ang kumukulong tubig, patuloy na hinahalo. Lutuin sa kumukulong tubig hanggang maging pino at malapot, na laging hinahalo. Takpan at lutuin ng 15 minuto. Batihin ang pula ng itlog kasama ng 1/4 na tasang asukal, at unti-unting ibuhos ang mainit na tinimpla dito, samantalang hinahalo. Ibalik sa *double boiler* at lutuin pa ng 5 minuto. Bago alisin sa apoy ilagay ang katas ng kalamansi. Haluing mabuti; palamigin. Ilagay sa hinurnong pambalot ng *pie*. Lagyan sa ibabaw ng *meringue* na ginawa mula sa 3 puti ng itlog. Papulahing bahagya sa 350° F., na hurno.

### *Meringue*

2 puti ng itlog
1/4 na tasang asukal
1 1/2 kutsaritang katas ng kalamansi

Batihin ng pangbating de koryente, pangbating de mano, o pangbating kawad ang puti ng itlog na nilagyan ng katas hanggang sa maging mabula. Unti-unting lagyan ng asukal, na binabating patuloy, hanggang sa magkaroon ng malambot na umbok sa itaas at mailagay ang lahat ng asukal, nguni't hindi naman tuyo. Ilagay sa *pie*, na idinidikit ang mga gilid sa pambalot ng *pie*. Ihurno ng 15-20 minuto hanggang maging mamula-mula, 250°-300° F.

## "Golden Loaf Cake"

1 3/4 na tasang binithay na harinang panglahat na gamit (*all-purpose flour*) (takpan pagkatapos na mabithay) o kaya 2 1/2 tasang harina para sa keik
1 tasang asukal
2 kutsaritang *baking powder*
1 kutsaritang asin
1/2 tasang mantika (*margarine* o mantekilya)
1 kutsaritang *vanilla*
5 pula ng itlog (3/8 tasa) hindi binati
3/4 na tasang gatas

Bithaying sama-sama sa sisidlang haluan ang asukal, *baking powder* at asin. Idagdag ang mantika, *vanilla*, itlog at gatas. Batihin ng 2 minuto. Kutsarahin ang tinimplang harina sa isang 9 x 5 x 3-pulgadang lanera na nilangisan at sinapinan ng *wax paper*. Ihurno ng 60-70 minuto sa 350° F. (katamtamang init) na hurno. Pagka inalis na sa hurno, sundutin ng tinidor para magkabutas ang ibabaw ng keik at saka buhusan ng sumusunod na timpla. Pumapailalim ito sa mainit na keik at ginagawang halumigmig na may kaibig-ibig na lasang bungang-kahoy.

1/2 tasang katas ng dalanghita o kalamansi
1/4 na kutsaritang niyadyad na balat ng dalanghita (kung mayroon)
1 tasang binithay na pulbos na asukal

Hayaang nakalagay sa ibabaw ng hurno ang tinimplang asukal at katas na paminsan-minsan ay hinahalo samantalang hinuhurno ang keik. Pagka luto na ang keik, ibuhos ito sa ibabaw sang-ayon sa tagubilin, ng unti-unti.

*Pagiiba't-iba: "Jelly Cake"*

Ang *cake* na ito ay maaaring mahurno sa apat o limang maninipis na patong at pinahiran ng *frosting* ang bawa't pagitan at nilagyan sa ibabaw ng *jelly* o haleya ng anumang uri na inyong maibigan. *Strawberry, apple,* pinya, at iba pa.

## "Fluff Top Spice-Cake"

### (Tinatamisan ang sarili)

**1/2 tasang *margarine* o mantekilya**
**1/4 na tasang malambot na mantekilya**
**1 1/2 tasang asukal**
**1/2 kutsaritang *vanilla***
**3 binating itlog**
**2 tasang binithay na harinang panglahat na gamit *(all-purpose flour)***
**1 kutsaritang *baking powder***
**1 kutsaritang *soda***
**2 kutsaritang *nutmeg* o *cinnamon***
**1/4 na kutsaritang asin**
**1 tasang *buttermilk* o pinaasim na gatas maaaring magawa sa pamamagitan ng paglalagay ng 1 kutsarang katas ng kalamansi o *lemon* sa isang tasa, pagkatapos punuin ng gatas at hinahalo)**

Batihin ang *margarine* at mantikang magkasama, hanggang sa maging parang krema. Idagdag ang binating itlog, batihin hanggang sa gumaan at maging buhaghag. Bithayin ang mga tuyong sangkap na magkakasama; idagdag ito at ang maasim na gatas ng halinhinan sa timpla ng krema na binabati ito pagkatapos ng bawa't pagdaragdag. Ilagay sa 13 x 9 x 2-pulgadang lanera na nilangisan. Iba't ibang sukat at hugis ay maaaring magamit kung gusto. Ihurno sa katamtamang init ng hurno (350° F.) 40 minuto hanggang sa maluto. Ilagay sa ibabaw nito ang *Broiled Coconut Frosting.* Gumawa ng kremang 1/4 na tasang *margarine* o mantekilya at 1 tasang pulang asukal. Idagdag ang 2 kutsarang gatas evaporada. Haluing mabuti. Ilahok dito ang isang tasang kinayod na niyog. Ibudbod ito sa ibabaw ng mainit na keik. Tustahin ng 4 hanggang 5 pulgada ang layo sa apoy ng hurno, mga 4 na minuto o hanggang sa pumula. Hangga't maaari ihain ng mainit.

## "Goldenrod Cake"

**2/3 tasang malambot na mantekilya o *margarine***
**1 3/4 na tasang asukal**
**2 itlog**
**1 1/2 kutsaritang *vanilla***
**3 tasang harinang pangkeik na hindi binithay**
**2 1/2 kutsaritang *baking powder***
**1 kutsaritang asin**
**1 1/4 na tasang gatas**

Batihin ng buong bilis ang mantekilya, asukal, itlog, at *vanilla* ng 5 minuto. Bithayin ang harina, *baking powder,* at asin. Hatiin sa apat ang mga tuyong sangkap at idagdag sa binabating mantekilya na sinasalitan ng gatas. Pasimulan at tapusin sa mga tuyong sangkap. Haluin hanggang sa maging pino. Pahirang mabuti ng mantika ang mga lanera ng keik at budburan ng kaunting harina. Ihurno sa 350° F. ng 30-35 minuto.

Ang harina para sa keik ay maaaring magawa sa pamamagitan ng paglalagay ng 2 kutsarang gawgaw sa bawa't tasa at saka dagdagan ng binithay na harina na panglahat na gamit *(all-purpose* *flour*). Bithaying makalawa bago gamitin, para humalong mabuti.

## "Chocolate Cake" na Pabaligtad

1 tasang harina
1 1/2 kutsarang *cocoa*
2 kutsaritang *baking powder*
3/4 na tasang asukal
1 kutsaritang asin
1/2 tasang gatas
2 kutsarang langis
1 kutsaritang *vanilla*

Paghalu-haluing mabuti ang mga tuyong sangkap, at saka idagdag ang gatas, langis at *vanilla*.

1/2 tasang asukal na pula
1/2 tasang asukal na puti
1 tasang tubig
2 kutsarang *cocoa*

Paghalu-haluin at pakuluan ng 5 minuto. Ibuhos sa tinimpla. Ihurno sa 350° F. hanggang sa tumigas kung hipuin.

## "Quick Cocoa Cake"

6 na kutsarang *cocoa*
2 tasang harina
1 1/2 tasang asukal
1 kutsaritang *soda*
1/4 na kutsarang asin
2 itlog
2/3 tasang langis
1 tasang malamig na tubig

Bithayin ang unang limang sangkap sa isang sisidlang haluan. Idagdag ang mga natitira at haluin pagkatapos na ang lahat ng mga sangkap ay naisama na. Batihing mabuti. Ihurno sa isang malaking lanera o sa dalawang maliit na lanera, sa katamtamang init ng hurno.

## "Quick Chocolate Frosting"

1 de latang matamis na gatas condensada
1 kalahating libra di-katamisang *milk chocolate*
1 kutsaritang *vanilla*

Ilagay ang gatas at tsokolate sa ibabaw ng *double boiler*. Hayaang maluto hanggang sa matunaw at magkahalong mabuti at lumapot. Idagdag ang *vanilla*. Ipahid sa pinalamig na pinagpatong na keik.

## "Pineapple Cake" na Pabaligtad

3 kutsarang mantekilya o *margarine*
6 ginayat na pinya (o 2 1/2 tasang dinurog na pinya o kudra-kudrado) de lata
6 *maraschino cherries*
Pinaghati-hating nuwes—*walnuts*, kasuy, iba pa—kung ibig
2/3 tasang asukal na pula
1/2 tasang mantika
1/2 tasang asukal refinada
1 itlog
1 kutsaritang *vanilla*
1 1/4 na tasang binithay na harinang pangkeik
1/2 kutsaritang asin
1 1/2 kutsaritang *baking powder*

*Pang-ibabaw*: Tunawin ang mantekilya o *margarine* sa 9 x 1 1/2 pulgadang bilog o kudradong lalagyan. Patuluin ang pinya, magtira ng 1/2 tasang arnibal. Ilagay ang mga ginayat na pinya sa *margarine* na may *cherry* sa gitna at nuwes sa pagitan ng mga ginayat, kung gusto. Budburan ang lahat

ng ibabaw ng asukal na pula, at pikpikin ng kaunti sa *margarine* at mga prutas.

Keik: Pagkremahing magkasama ang asukal at mantika. Idagdag ang itlog at *vanilla,* batihin hanggang sa maging parang bulak. Bithaying magkakasama ang mga tuyong sangkap; idagdag na magkakasalit ang natirang arnibal ng pinya at tuyong sangkap, na binabati pagkatapos ng bawa't pagdagdag. Ibuhos na dahan-dahan sa ibabaw ng mga nakaayos na pinya, at iba pa, na nasa lanera. Ihurno sa katamtamang init (350° F.) 45 hanggang 50 minuto. Hayaan ng 5 minuto; itaob sa pinggan. Ihaing mainit o malamig. Lagyan sa ibabaw ng krema na binating mabilis o ng sorbetes, kung gusto.

## "Milk Chocolate Cake"

2 tasang binithay na harinang pangkeik
1 2/3 tasang asukal
4 na kutsaritang *double-acting baking powder*
1 kutsaritang asin
5 kutsarang *cocoa*
2/3 tasang mantika
2/3 tasang gatas evaporada
2/3 tasang tubig
1 1/3 kutsaritang *vanilla*
3 itlog

Pahiran ng langis ang dalawang lanera para sa 9-pulgadang magkapatong na keik at lagyan ng *wax paper;* pahirang muli. Bithaying magkakasama ang mga tuyong sangkap, idagdag ang mantika. Pagsamahin ang gatas, tubig, *vanilla,* at ibuhos ang kalahati nito sa tuyong tinimpla. Batihin ng 2 minuto ng pangbating de koryente o 150 bati sa pamamagitan ng kamay. Idagdag ang mga natitirang likido at itlog. Batihin ng 2 pang minuto. (Ang tinimpla ay lalabas na parang namumuo subali't ito ay tama). Ibuhos sa inihandang mga lanera at ihurno sa 350° F. sa loob ng 30-40 minuto. Palamigin ng 5 minuto sa lanera at hanguin at saka ilagay sa isang palamigan at lubusang palamigin. Lagyan sa ibabaw ng pinakulong *frosting.* Budburan ng kinayod na niyog.

**Ang "Milk Chocolate Cake"—totoong makrema anupa't nalalasap na makita lamang ito.**

## "Penuche-Topped Cake"

2 tasang binithay na harina panglahat na gamit (*all-purpose flour*)
3 kutsaritang *baking powder*
1/2 kutsaritang asin
1/2 tasang mantika
1 tasang asukal
2 itlog
3/4 na tasang gatas
1 kutsaritang vanilla

Bithaying sama-sama ang harina *baking powder,* at asin. Kremahing mabuti ang mantika at asukal. Ihalong mabuti ang itlog na isa-isa. Batihin ng 1 minuto. Pagsamahin ang gatas at *vanilla* at idagdag ito at ang mga tuyong sangkap ng salitan sa timpla ng krema na sinisimulan at nagtatapos sa tuyong sangkap. Pagsamahing mabuti pagkatapos ng bawa't pagdadagdag. (Kung gumagamit ng panghalong de koryente, pahinain lamang ang ikot). Ibuhos ito sa lanerang 12 x 8 x 2-pulgada na pinahirang mabuti ng mantika at bahagyang binudburan ng harina.

*Pang-ibabaw*

- 1/2 tasang pinikpik na asukal na pula
- 3/4 na tasang nuwes, tinadtad
- 1/4 na tasang mantekilya o *margarine,* tinunaw

Paghaluing mabuti at ibudbod sa ibabaw ng tinimplang harina. Ihurno sa katamtamang init (350° F.) ng 30 hanggang 40 minuto. Ihaing mainit.

## "White Fruitcake"

- 2 tasang inarnibal na pinya (magagawa ito sa pamamagitan ng pagluluto ng 2 tasang sariwang pinya na maliliit na kinudrado kasama ng 1 tasang asukal, 1/4 na tasang tubig sa apoy na banayad ang init hanggang sa kumati o mawala ang tubig at lumambot ang pinya at maging mamula-mula ang kulay)
- 1 tasang inarnibal na pulang *cherries,* ginayat na pinaghati
- 1 tasang inarnibal na berdeng *cherries,* ginayat na pinaghati (kung wala nito, kahi't lahat pula)
- 1 1/4 na tasang tuyong *apricots,* mansanas, *dates* o anumang tuyong bungang-kahoy na pinagputol-putol ng maliliit na piraso
- 1 tasang pasas na *walang buto* hindi matingkad ang kulay (kung mayroon, subali't kung wala gumamit ng matingkad)
- 2 tasang binanlian sa kumukulong tubig na *almonds, walnuts,* kasuy o anumang nuwes na nakakahawig. Dapat gayatin ang mga ito ng pahaba o kaya ay tadtarin ng magaspang. Ang *walnut* o *pecans* ay maaaring gamitin ng buo.
- 2 tasang kinayod na niyog. Maaaring gumamit ng de lata o nasa paketeng niyog o kaya ay kinayod na maninipis na sariwang niyog at patuyuin sa hurno, na hinaluan ng 1/4 na tasang *icing* (pulbos) na asukal.
- 1 kutsaritang *vanilla*
- 1 tasang mantika
- 1 tasang asukal
- 5 itlog
- 1 1/2 tasang binithay na harinang pang-lahat na gamit
- 1 1/2 kutsaritang *baking powder*
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 tasang walang tamis na katas ng pinya (*unsweetened*)

Batihin ang mantika para lumambot. Unti-unting lagyan ng asukal, at krema ng magkasama hanggang sa maging magaan at maalsa. Isa-isang idagdag ang itlog na binabating mabuti pagkalagay ng bawa't dagdag na itlog. Bithaying makatatlong beses na magkakasama ang harina, *baking powder,* at asin. Idagdag ang tinimplang harina sa tinimplang krema na sinasalitan ng kaunting katas ng pinya sa bawa't paglalagay. Batihing mabuti sa bawa't pagdadagdag. Pagulungin sa 1/2 tasang harina ang mga bungang-kahoy. Idagdag ang mga bungang-kahoy na nabalot ng harina sa tinimplang harina para sa keik; batihin hanggang sa mahalo lamang na mabuti. Lagyan ang limang lanerang 7 1/2 x 3 1/2-pulgada ng *wax paper,* na nilalagyan ng 1/2 pulgadang higit o palugit sa lahat ng gilid ng lanera. Ilagay ang tinimpla sa mga lanera. Maglagay ng isang lanerang tubig sa loob ng hurno. Lutuin sa banayad na hurno (270° F.) ng 1 1/2 oras. Alisin ang keik sa hurno. Lagyan ng palamuting mga kending pinya, *almonds* o iba pang mga nuwes, *cherries* o ibang mga bungang-kahoy. Ipagpatuloy na hurnuhin ng 1 oras. Maaaring magawa ito sa iba't-ibang laki ng bilog na pinaglalagyang mga lanera para sa keik ng lalaking ikakasal. Makagagawa ito ng may 5 librang keik.

*Pahiwatig*: Ang 6 1/4 na tasang inihandang pinagsama-samang may inarnibal na bungang-kahoy ay maaaring gamitin sa halip ng pinya, pasas, *cherries* at iba pang mga bungang-kahoy.

## "Oatmeal Cake"

1 tasang *oatmeal*
1 tasang asukal na pula
1 tasang asukal na puti
1/2 tasang mantika
2 itlog, hindi binati
1 kutsaritang *soda*
2 1/4 na kutsaritang *cream of tartar*
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang vanilla
1 1/2 tasang harina

Buhusan ng 1 tasang mainit na tubig ang *oatmeal* at saka itabi. Pagkremahin ang pula at puting asukal saka mantika, pagkatapos idagdag ang itlog na hindi binati. Haluing mabuti. Bithaying magkakasama ang *soda, cream of tartar,* asin, at harina; ihalo sa tinimplang krema. Idagdag ang *oatmeal* at *vanilla* at haluing mabuti. Ihurno ng 30 minuto sa 350° F.

## "Carrot Cake"

2 tasang binithay na harina
1 3/4 na tasang asukal
1 1/4 na tasang langis
2 kutsaritang *cinnamon*
3 kutsaritang *soda*
1 kutsaritang asin
4 na itlog
3 tasang niyadyad na pinong *carrot*

Pagsama-samahin ang unang anim na mga sangkap, idagdag ng isa-isa ang itlog na binating mabuti pagkadagdag ng bawa't isa. Idagdag ang *carrot*. Ihurno ng 30 minuto sa 350° F. Palamigin sa lanera ng 10 minuto, pagkatapos ay baliktarin sa sisidlang palamigan.

*Frosting* o (*matamis na pang-ibabaw*)

1/2 tasang *margarine*
2 3-onsang paketeng *cream cheese*
2 kutsaritang *vanilla*
3/4 na kahon na pulbos na asukal
1 tasang tinadtad na nuwes
1 tasang kinayod na niyog (sariwa ay maaaring magamit)

Pagkremahin ang *margarine* at keso, idagdag ang asukal. Pagkatapos ihalong mabuti ang niyog at nuwes. Ipahid sa keik.

## "Broiled Icing"

2/3 tasang *margarine*
1/2 tasang asukal na pula
7 kutsarang gatas evaporada
1 1/2 tasang tinadtad na nuwes
1 tasang niyog (sariwa o de lata)

Tunawin ang *margarine,* huwag pakukuluin. Idagdag ang asukal na pula, gatas ebaporada, nuwes at niyog. Ipahid ito sa ibabaw ng cake karaka-rakang mahurno, ihurno sa *broil* hanggang sa ang matamis na pang-ibabaw (icing) ay mamula.

## "Butter Frosting"

1/4 na tasang mantekilya o *margarine*
2 tasang binithay na pulbos na asukal
1 kutsaritang *vanilla*
1 kutsarang krema o gatas evaporada o matamis na gatas condensada (maaaring gumamit ng kaunti pa kung kinakailangan upang makagawa ng angkop na lapot na pangpahid.)

Pagkremahing mabuti ang mantekilya at asukal—idagdag ang krema at *vanilla* samantalang ito ay lumalapot. Mapapahiran ang ibabaw at mga gilid ng dalawang 9-pulgadang keik na magkapatong.

*Pag-iiba't-iba*:

*Tsokolate at Mantekilyang Frosting*—Idagdag ang 3 1/2 kutsarang *cocoa* at 1/2 kutsarang mantekilya na pinaghalo na bago idagdag sa *frosting* pagkatapos na ang unang 1/4 na tasang asukal ay maihalo na sa mantekilya.

*Lemon o Kalamansi-Saging na Frosting*—Ihalili ang 3 kutsarang niligis na saging at 1 kutsarang *lemon* o katas ng kalamansi sa halip na krema at *vanilla.*

*Dalanghita-Mantekilya na Frosting*—Ihalili ang katas ng dalanghita sa halip ng krema at niyadyad na balat ng dalanghita sa halip ng *vanilla.*

*Pinya-Mantekilya na Frosting*—Ihalili ang 2 kutsarang katas ng pinya, sa halip ng krema at *vanilla.* Maaari itong palamutihan sa pamamagitan ng pinya na ginayat na kudrado o niligis na pinatuyo sa isang serbilyeta o kaya ay malinis na damit na pamahid ng pinggan, pagkatapos ay ilagay sa ibabaw ng keik na may pahid na matamis. Ang isang *cherry* sa bawa't pagitan ng 2 kudrado ay maganda rin. Ang kinudkod na niyog ay maaaring ibudbod sa ibabaw ng *frosting* (anumang pampalasa) samantalang halumigmig pa, para sa isang magandang pag-iiba. Ang niyog ay maaaring kulayan ng anumang kulay sa pamamagitan ng paggamit ng 1 patak ng pangkulay sa keik sa 1/2 kutsaritang tubig at ito'y iwilig sa ibabaw ng isang tasang niyog at hinahalong mabilis ng kutsara hanggang ang kulay ay mapahalong mabuti. Kung masyadong matingkad ang kulay, dagdagan ng niyog.

## Tinapay na may Palamang Pinya

- 1/2 tasang asukal
- 3 kutsarang gawgaw o 6 na kutsarang harina
- 1/2 kutsaritang asin
- 1 tasang dinurog, luto o de latang pinya, walang sabaw o katas
- 1 kutsarang *margarine*
- 1 kutsarang katas ng kalamansi

Paghaluin ang asukal, gawgaw at asin sa isang kaserola. Ilagay ang katas ng pinya at saka ang pinya na unti-unti. Pakuluin, na hinahalong patuloy sa loob ng isang minuto. Alisin sa apoy at ihalo ang *margarine* at katas ng *lemon* o kalamansi. Palamiging mabuti. Alisin sa pagkalulon ang tinapay (*jelly roll*) at pahiran ng tinimplang pinya at muling ilulon. Gayat-gayatin at palamutihan ng kremang binating mabuti (*whipped cream*) kung gusto.

## "Butterscotch Candy Squares"

- 2 tasang asukal
- 2/3 tasang *corn syrup*
- 1/4 na tasang tubig
- 1/4 na tasang malabnaw na krema o gatas ebaporada
- 1/4 na tasang mantekilya o *margarine*
- 1 tasang kinudkod na niyog, tostado

Pagsamahin ang asukal, arnibal, tubig at krema sa isang malanday na kaserola. Lutuin sa katamtamang init, na hinahalong malimit hanggang sa kumulo. Ipagpatuloy ang pagluluto na hinahalong paminsan-minsan hanggang sa umabot ang init sa 260° F. (*hard ball stage*), o kaya ay nabubuong parang matigas na bola pagka ito ay pinapatak mula sa kutsara sa napakalamig na tubig. Idagdag ang mantekilya at niyog at ipagpatuloy ang pagluluto, na hinahalong patuloy para maging malambot-lambot sa 280° F. (*soft crack stage*) o hanggang ang maliit na bahagi ng niluluto ay magkahiwa-hiwalay na parang sinulid; matigas subali't hindi malutong pagka ito ay sinubok sa napakalamig na tubig. Ibuhos ito sa isang lanerang 8" parisukat na pinahiran ng mantekilya; pagkaraan ng ilang minuto ay putol-putulin ng mga kudrado. Pagka malamig na, paghiwa-hiwalayin. Makagagawa ng 1/4 na libra.

## "Jelly Roll"

- **1 tasang binithay na harinang panglahat na gamit *(all-purpose flour)***
- **1 kutsaritang *baking powder***
- **1/4 na kutsaritang asin**
- **3 malaking itlog (2/3 tasa)**
- **1 tasang asukal**
- **1/3 tasang tubig**
- **1 kutsaritang tubig**

Langisan ang lanerang 15 1/2 x 10 1/2-pulgada para sa *jelly roll* at latagan ang ilalim ng papel (*Brown paper*) na pinahiran ng langis o ng *aluminum foil*. Bithaying magkakasama ang harina, *baking powder*, at asin at itabi. Batihin ang mga itlog sa isang maliit na mangkok na gumagamit ng pangbating de koryente, o kaya ay pangbating de mano o kawad na pangbati, hanggang maging malapot at magkulay *lemon*. Ilagay ito sa malaking sisidlan, na binabati samantalang inilalagay na unti-unti ang isang tasang asukal. Ihalo ang 1/3 tasang tubig, 1 kutsaritang *vanilla* na nasa mahina ang ikot kung gumagamit ng pangbating de koryente. Marahang ihalo ang mga tuyong sangkap, na nasa marahan pa ring pag-ikot, hanggang sa ang tinimplang harina ay maging makinis. Ibuhos sa inihandang lanera. Ihurno hanggang ang ibabaw ay tumataas uli pagka ito ay bahagyang hinipo. Lutuin sa 375° F. ng 12-15 minuto. Katkatin ang mga gilid mula sa lanera at karaka-rakang itaob ito sa isang damit o katsa na binudburan ng puting asukal. Maingat na alisin ang papel. Alisin ang lahat na tustadong gilid. Samantalang ang keik ay mainit, ilulon ang keik at ang damit mula sa makitid na dulo. Palamigin sa palamigan. Alisin sa pagkalulon habang inaalis ang damit na nakabalot sa keik. Pahiran ng malambot na haleya (*jelly*) o palaman (huwag parang arnibal). Ilulong muli. Kung nais, budburan ng asukal na pang-ibabaw. Gayatin ng tig-iisang pulgada.

*Pag-iiba't iba*:

*Strawberry Cream Roll*—Isang oras bago ihain, alisin sa pagkalulon ang *jelly roll*. Pahiran ng may 1 tasang tinamisang kremang binating mabuti (*whipped cream*) o kaya ng panghaliling binating krema at budburan ng 2 tasang ginayat na sariwa o malamig na *strawberries*. Ilulon muli at palamigin. Ihain na makakapal ang gayat. Maaaring gumamit ng ibang bungang-kahoy gaya ng mangga, (iba pa) sa halip ng *strawberries*.

*Ice Cream Cake Roll*—Alisin sa pagkalulon ang *jelly roll* at pahiran ng 1/2 hanggang 3/4 na pulgada ng matigas na sorbetes, *vanilla* o kahit na anong timplada. Ilulon muli—balutin sa *waxed paper* o *aluminum foil* at ilagay sa pinakamalamig na pitak ng *refrigerator*. Alisin doon bago ihain, hiwain ng makakapal na hiwa bago idulot.

## Hindi Nilulutong Kendi

- **1 paketeng kremang keso (*cream cheese*)**
- **2 tasang binithay na asukal na pulbos (*powdered sugar*)**
- **2 1-onsang mga kudradong tsokolate na walang tamis o 2 onsang di gasinong katamisang tsokolate**
- **1/4 kutsaritang *vanilla***
- **karampot na asin**
- **1/2 tasang nuwes**

Pagkremahin ang keso hanggang sa lumambot, ihalo ang asukal, saka idagdag ang tinunaw na tsokolate, *vanilla,* asin at nuwes. Pikpikin sa isang lanerang pinahirang mabuti ng mantika. Palamigin sa *refrigerator* ng mga 15 minuto bago gayat-gayatin ng parisukat.

## Kendi na Naluluto sa Limang Minuto

- **2/3 tasang gatas ebaporada na walang halo**
- **1 2/3 tasang asukal**
- **1/2 kutsaritang asin**
- **1 1/2 tasang (16 na katamtaman) kudradong *marshmallow***
- **1 1/2 tasang pira-pirasong tsokolate**
- **1 kutsaritang *vanilla***
- **1/2 tasang tinadtad na nuwes**

Pagsamahin ang gatas, asukal at asin sa kaserola at ilagay sa katamtamang init ng apoy. Painitin hanggang sa kumulo. Lutuin ng 5 minuto, haluing patuloy. Alisin sa apoy. Idagdag ang natitirang mga sangkap at haluin hanggang ang *marshmallow* ay matunaw. Ilagay sa isang lanerang 9-pulgada na pinahiran ng mantekilya. Ang di-gasinong matamis na tsokolate na tinadtad (1 1/2 tasa) ay maaaring gamitin sa halip ng pira-pirasong tsokolate.

## Kending Mani (o ibang mga nuwes)

- **1 1/2 tasang asukal**
- **1/2 tasang tubig**
- **1/4 na tasang arnibal o *honey***
- **3 tasang sinangag na buong mani**

Pagsamahin ang tubig, arnibal at asukal. Lutuin hanggang sa kung patuluin sa tubig na malamig ay mamuo na parang malambot na bola. Alisin sa apoy at batihin hanggang sa mag-asuasukal. Idagdag ang nuwes, haluin hanggang sa tumigas. Ilagay sa *waxed paper* at paghiwa-hiwalayin ang mga mani. Makagagawa ng 3 1/2 hanggang 4 na tasa.

## "Peanut Butter Fudge"

- **2 tasang asukal**
- **1/2 tasang gatas**
- **1/4 na tasang arnibal ng puting mais o pulot**
- **1/2 tasang nuwes**
- **2 kutsarang mantekilyang mani (*peanut butter*)**
- **1/2 kutsarang mantekilya**
- **1/4 kutsaritang vanilla**

Lutuin ang lahat ng sangkap maliban sa nuwes, mantekilya, at *vanilla,* hanggang makagawa ng matigas na bola pagka pinatulo sa malamig na tubig. Idagdag ang mantekilya, vanilla at nuwes at batihin hanggang sa maging maligat.

## Matamis na Mani (Madaling Gawin)

- 2 tasang asukal na refinado
- 2 tasang sinangag na mani

Ilagay ang asukal sa isang kawaling bakal. Ito lamang ang kasangkapan na maaaring magamit sa paglulutong ito. Haluing patuloy sa katamtamang init hanggang ang asukal ay matunaw at maging arnibal. Huwag hayaang umitim o maglasang sunog. Ang asukal ay mamumuong matigas bago matunaw at maari ang ilan sa karamihan nito ay hindi matutunaw bago ang arnibal ay maging napakaitim, subali't huwag na ninyong hintayin—idagdag ang mani bagaman ang lahat ng mga piraso ng asukal ay hindi pa natutunaw. Haluing patuloy hanggang ang lahat ng mani ay mabalutan. Ilagay sa ibabaw ng isang malapad na pangsapin na papel. Palaparin at panipisin na binabanat ng kamay hanggang sa maging manipis na manipis. Kung lumamig na, pagputolputulin. Ilagay sa isang sisidlang hindi pinapasok ng hangin.

## "Favorite Quick Fudge"

- 2/3 tasang gatas ebaporada
- 1 1/2 tasang asukal
- 1/4 na kutsaritang asin
- 2 kutsarang mantekilya
- 1 boteng *marshmallow cream* (7.5 onsa)
- 1/2 tasang bahagyang matamis na mga pirasong tsokolate (9 onsa)
- 1 kutsaritang *vanilla*
- 1 tasang tinadtad na *pecans* o mani

Pagsamahin ang gatas ebaporada, asukal, asin, mantekilya at krema ng *marshmallow* sa isang kaserola na naglalaman ng 4 na tasa. Iluto na laging hinahalo sa katamtamang init hanggang sa kumulo. Palakasin ng kaunti ang init, ipagpatuloy ang pagkulo—haluing patuloy ng 5 minuto. Alisin sa apoy at saka idagdag ang tsokolate, haluin hanggang sa matunaw at magkahalong mabuti. Ihalo ang *vanilla* at *pecans*. Ilagay ito sa isang lanerang kudrado na 8 o 9 na pulgada na pinahiran ng mantekilya. Palamigin, saka gayatin ng mga kudrado at lagyan ng bawa't isa sa ibabaw ng kalahati ng *pecan*. Makagagawa ito ng may 2 libra.

## "Rolled Oat Squares" ✓

- 1/2 tasang mantekilya
- 1 tasang pulang asukal
- 1/2 kutsaritang *vanilla*
- 1/2 kutsaritang asin
- 2 tasang *rolled oats*

Haluin ang lahat ng sangkap hanggang maging buhaghag. Huwag pipikpikin. Ilagay sa lanera at ihurno hanggang sa mamula-mula.

## "Cinnamon Puffs"

- 1 tasang malambot na mantika
- 1 1/3 tasang asukal
- 2 itlog
- 2 3/4 na tasang binithay na harinang panglahat na gamit *(all-purpose flour)*
- 2 kutsaritang krema ng tartar, katas ng *lemon* o kalamansi
- 1 kutsarang *soda*
- 1/4 na kutsaritang asin

Paghaluing mabuti ang mantika, asukal at itlog. Bithaying magkakasama ang harina, krema ng *tar-*

*tar*, *soda* at asin, Kung katas ang ginamit sa halip ng krema ng *tartar*, idagdag ito sa mantika, asukal, tinimplang itlog bago idagdag ang mga tuyong sangkap. Ihalo ang mga tuyong sangkap sa mga basang sangkap; haluing mabuti. Bilugin o gawing bola-bola sa laking 3/4 na pulgada ang diyametro. Pagulungin sa tinimplan asukal na may kaunting *cinnamon*. Ihanay ng 2 pulgada ang pagitan sa lanerang walang pahid na langis. Ihurno hanggang sa bahagyang mamula-mula subali't malambot, 8-10 minuto sa 400° F. Ito'y bumubuka, pagkatapos ay lumalapad habang hinuhurno. Makagagawa ng limang dosenang 2-pulgadang *cookies*.

## Kending may Mantekilya at Nuwes

- **1/2 tasang *margarine* o mantekilya**
- **2 tasang pulang asukal**
- **2 itlog**
- **2 tasang harina**
- **1/2 kutsaritang asin**
- **2 kutsaritang *vanilla***
- **1 1/2 tasang nuwes**

Pagkremahin ang pinalambot na *margarine*, samantalang unti-unting idinadagdag ang pulang asukal. Ihalo ang itlog at batihin, pagkatapos ay idagdag ang tuyong mga sangkap, nuwes, at *vanilla*. Ilatag ito sa isang lanerang pinahirang mabuti ng mantika. Ihurno ng 25-30 minuto sa 300° F. Makagagawa ng may 4 na dosenang kendi.

## "Coconut Macaroons"

- **1/2 tasang gatas condensada**
- **2 tasang kinayod na niyog**
- **1 kutsaritang *almond extract***

Pagsamahin ang gatas at ang niyog. Idagdag ang *almond extract*. Takain ng kutsa-kutsarita sa isang hurnuhang lata na pinahiran ng langis. Ihurno sa isang katamtamang init ng hurno ng 10 minuto. Karaka-rakang alisin sa lanerang pinaghurnuhan.

## "No Cook Fondant"

- **1/3 tasang malambot na *margarine***
- **1/3 tasang arnibal mula sa puting mais *(corn syrup)***
- **1/2 kutsaritang asin**
- **1 kutsaritang vanilla.**
- **3 1/2 tasang binithay na asukal na pulbos (powdered sugar)**

Paghaluin ang mantekilya, arnibal, asin, at *vanilla* sa isang malaking sisidlang haluan. Idagdag ang lahat ng asukal karaka-raka. Haluin sa pasimula ng kutsara at pagkatapos ay ng kamay, isama ang lahat ng tuyong mga sangkap at masahin. Ilagay sa isang tabla at ipagpatuloy ang pagmasa hanggang sa magkahalo-halong mabuti at maging makinis. Makagawa ito ng 1 1/3 librang kendi. Itabi sa isang malamig na lugar. Ang lasa at korte ay maaaring iba't iba sang-ayon sa inyong gusto.

## "Coconut Cookies"

- **2 tasang harina**
- **1 kutsaritang *baking powder***
- **1 tasang asukal**
- **1/2 tasang mantekilya**
- **4 itlog**
- **1 kutsaritang *vanilla***
- **1 tasang niyog**

Bithayin ang mga tuyong sangkap. Idagdag ang mantekilya at haluin ng tinidor. Idagdag ang itlog na hindi binati, vanilla, at niyog. Takalin ng tig-iisang kutsara at ilagay sa isang lanerang hurnuhan na pinahiran ng mantika at ihurno sa katamtamang init ng 15 minuto.

## "Fun Time Sugar Drops"

**3 1/2 tasang harinang panglahat na gamit (*all-purpose flour*)**
**1 kutsaritang *baking soda***
**2 tasang pulang asukal**
**2 itlog**
**1 kutsaritang asin**
**1 tasang malambot na mantika**
**1/2 tasang tubig**

Bithaying magkakasama ang harina, *baking soda,* at asin. Paghaluing mabuti ang pulang asukal, langis, itlog at tubig, at pagkatapos ay idagdag ang mga tuyong sangkap. Hangga't maaari, palamigin sa *refrigerator* ng 1 oras. Ilagay ang tig-iisang punong kutsarita na may 2 pulgada ang pagitan sa isang lanera na bahagyang pinahiran ng mantika. Ihurno ng 8-10 minuto, sa 400° F. Makagagawa ng 3 dosenang tig 2 1/2 pulgadang kukis.

*Pag-iiba't-iba*:

*Bungang-kahoy at nuwes na kukis*—Idagdag sa nasa itaas na resipe ang 3/4 na tasang tinadtad na nuwes; 1 tasang kinending bungang-kahoy—*cherries,* pinya at iba pa, ginayat na malilit na piraso; at 1 tasang tinadtad na *dates,* pasas (maaaring buo) o *prunes.*

*Kukis na Maning may Asin*—Sundin ang nasa itaas na resipe, subali't sa halip ng 1 3/4 na tasang harina, ihalo ang 2 tasang binithay na harina, 2 tasang *oatmeal,* 1 tasang tuyong butil (*cornflakes, rice krispies*) 1 tasang tinadtad na magaspang na maning may asin (walang balat). Ihurno hanggang mamula, 12-14 minuto. (Kung walang mga tuyong butil na magagamit, gumamit ng *oatmeal* sa halip ng mga iyon).

*Kukis na madaling lagyan ng palaman*—Sundin ang talagang resipi subali't lagyan ng 1/2 kutsaritang pinya na palaman o anumang haleyang mula sa bungang-kahoy (gamitin ang resipe sa ibaba) sa bawa't kutsaritang masa. Takpan ng 1/2 kutsaritang masa. Ihurno hanggang sa mamula-mula, 10-12 minuto.

## Pinyang Panglaman

**1 1/2 tasang durog na pinya, pinatulong mabuti No. 2 lata**
**1/4 na tasang katas ng lemon o kalamansi**
**3 kutsarang mantekilya o *margarine***
**1/4 na kutsaritang *nutmeg* o *cinnamon***
**3/4 na tasang katas ng pinya**
**1 tasang asukal hinaluan ng 1/4 na tasang harina, panglahat na gamit *(all-purpose flour)*, sa isang kawaling malanday**

Idagdag ang natitirang mga sangkap; lutuing dahan-dahan, na laging hinahalo hanggang sa lumapot. (5-10 minuto). Palamigin. Palaman para sa 4 na dosenang kukis.

*Hiyas na Kukis*—Sundin ang talagang resipi nguni't bago ilagay sa hurno ay lagyan sa ibabaw ng bawa't kukis ng ilang piraso ng mga pinagputol-putol na *gum-*

**Ang kukis ay madaling itinggal at ihain sa bisita o kaya ay makasiya sa matamis na panlasa.**

*drops* pulang *cinnamon* na kendi o iba pang mga uri ng mga maliliit na kendi na hindi natutunaw. Mga piraso ng tsokolate, o kahit asukal na kinulayan ng pula o berde, at iba pa, na may kaunting pangkulay ng pagkain. Ang *cinnamon* at asukal (2 kutsarang asukal at 1 kutsaritang *cinnamon* na pinaghalo) ay maaaring magamit din.

## "Peanut Butter Cookies"

- 1/2 tasang mantekilyang mani *(peanut butter)*
- 1/2 tasang mantekilya
- 1/2 tasang asukal na puti
- 1/2 tasang asukal na pula
- 1 itlog
- 1 kutsaritang *soda*
- Karampot na asin
- 1 1/2 tasang harina

Pagsama-samahin ang lahat ng tuyong sangkap. Idagdag ang mantekilya at itlog. Gawing bola-bola at pikpikin ng tinidor. Ihurno sa katamtamang init (375° F.) hanggang ang kukis ay mamula-mula ng kaunti.

## Mantekilyang Mani-Saging na Kukis

- 1 1/2 tasang binithay na harina
- 1/2 kutsarang *baking powder*
- 3/4 na kutsaritang asin
- 3/4 na kutsaritang *cinnamon*
- 1/4 kutsaritang *nutmeg*
- 1/2 tasang mantekilya
- 1/2 tasang mantekilyang mani *(peanut butter)*
- 1 tasang asukal
- 1 itlog
- 1 hinog na saging, niligis
- 1 1/2 tasang madaling lutuing *oatmeal*

Bithaying sama-sama ang harina, *baking powder*, asin, *cinnamon*, at *nutmeg*. Papagkremahing sama-sama hanggang sa maging parang magaan ang mantekilya, mantekilyang mani at asukal. Ihalo ang itlog at saging. Ilagay ng tig-iisang kutsarita sa lanera na pinahiran ng mantika. Hurnuhin sa katamtamang init ng 8 hanggang 10 minuto.

## "Peanut Wafers"

- **2 tasang harina**
- **1/2 tasang langis**
- **3/4 na tasang gatas**
- **1/2 kutsaritang *baking powder***
- **4 na tasang tostang sinangag na mani, tinadtad na pino**
- **1 tasang asukal**

Bithaying minsan ang harina at idagdag ang *baking powder*. Bithaying muli. Pagkremahin ang langis at asukal na magkasama hanggang ang timpla ay gumaan. Idagdag ng salitan ang harina at gatas. Idagdag ang *vanilla* at ihalong dahan-dahan ang mani. Sandukin ng tig-iisang kutsarita at ilagay sa isang lapad na lanera na pinahiran ng mantika at saka ihurno.

## "Snowball Crunchies"

- **1 tasang pulbos na asukal (*powdered sugar*)**
- **2 tasang *margarine* o mantekilya**
- **5 tasang binithay na harina**
- **1/2 kutsaritang asin**
- **2 kutsarang *vanilla***
- **1 1/2 tasang tinadtad na nuwes**

Pagkremahin ang mantekilya at asukal. Idagdag ang harina ng unti-unti, na pinapagkekremang mabuti pagkatapos ng bawa't pagdaragdag. Idagdag ang asin, *vanilla*, nuwes. Palamigin sa *refrigerator* kung maaari. Kortehan ng pabilog ang bawa't isang kutsarita na may 3/4 na pulgada na diyametro ang laki ng bilog. Ilagay ang mga bola-bolang ito sa isang lanera na walang pahid na mantika. Hurnuhing 10 hanggang 15 minuto sa 400° F. Alisin karaka-raka sa lanera. Maingat na ilagay sa isang supot na *plastic* o papel na dito'y may binithay na pulbos na asukal. Balutang mabuti ng asukal ang bawa't kuki at alisin at ilagay sa palamigan. Makagagawa ng 7 hanggang 8 dosenang kukis.

## "Surprise Treats"

- **1 tasang *margarine* o mantekilya**
- **1 1/2 tasang binithay na pulbos na asukal (*powdered sugar*)**
- **2 kutsarang *vanilla***
- **Pangkulay sa pagkain kung gusto**
- **3 tasang harinang panglahat na gamit (*all-purpose flour*)**
- **1/4 na kutsaritang asin**

Paghaluing mabuti ang *margarine*, asukal, *vanilla at* pangkulay kung mayroon; idagdag, sa pamamagitan ng paghalo ng kamay, ang harina at asin. Ang masa ay maaaring tuyo, kung gayon, dagdagan ng 1 o 2 kutsarang krema o gatas ebaporada. Takalin ang masa ng isa-isang kutsarang pantay at ihulma sa palibot ng alin mang palaman na nais ninyong gamitin. Maaaring ito ay isang pinatuyong *maraschino* o kending *cherry*, isang *date* na walang buto, nuwes (mani, kasuy, *almond*, o *pecan*) isang *gumdrop*, o 1/2 tasang matamis na gatas condensada na may 1/2 kutsaritang *vanilla* o *"peppermint flavoring"* o anumang lasa na inyong ibig. Ilagay na may 1 pulgada ang pagitan sa isang lanera na walang pahid na mantika. Ihurno ng kainaman subali't huwag papulahin. Alisin sa lanera at ilagay sa palamigan. Dampian ang ibabaw ng mainit na kukis ng *icing* (kasunod ang resipi nito.) Palamutian ang ibabaw ng sangkap na katulad ng palaman sa loob. (Nuwes sa ibabaw ng nuwes na nasa loob, niyog sa ibabaw ng timpla ng niyog, maliliit na piraso ng *gumdrop, cherry* at iba pa, sa ibabaw ng *icing.*)

*Pag-iiba't-iba*—Para makagawa ng masang penuche, gumamit ng 1/2 tasang pulang asukal sa halip ng asukal na pulbos.

*Icing*

**1 tasang binithay, pulbos na asukal *(powdered sugar)***
**2 kutsarang krema o gatas ebaporada**
**1 kutsaritang *vanilla* o *peppermint* o ibang pangpalasa**
**Pangkulay sa pagkain kung ibig**

Pagsama-samahin ang lahat na sangkap at haluing mabuti. Hayaan ang inyong pag-iisip na siyang maging patnubay sa pag-iiba't-iba ng lasa at ganda ng mga kukis na ito sa maraming kaparaanan.

## Hinurnong Puding na Kalabasa

**1 1/4 na tasang lutong kalabasa**
**1/2 tasang pulang asukal**
**1/4 na tasang pulot**
**1/2 kutsaritang asin**
**1/4 na kutsaritang *cinnamon***
**2 itlog**
**3/4 na tasang gatas**

Sa dinurog na kalabasa isama ang asukal, pulot, asin at *cinnamon.* Batihin ang itlog, idagdag ang gatas. Ibuhos sa lanerang may pahid na mantika. Iluto sa katamtamang init ng hurno ng 1 oras.

## "Lemon Sponge Pudding"

**1/2 tasang asukal**
**2 kutsarang harina**
**1/2 kutsaritang asin**
**2 pula ng itlog**
**1 tasang gatas**
**2 kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi**
**2 kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon***
**2 puti ng itlog**

Pagsamahin ang asukal, harina at asin. Batihing bahagya ang pula ng itlog, idagdag ang gatas at patuloy na batihin. Idagdag ang katas ng *lemon* at balat. Batihing mabuti ang puti ng itlog hanggang tumigas; idagdag at ihalong dahan-dahan. Ibuhos sa lanera na may pahid na mantika. Ilagay sa lanerang may tubig na mainit; iluto sa katamtamang init ng hurno ng 45 minuto. Palamigin.

## Puding na Saging at Kanin

**2 1/2 tasang ginayat na manipis na saging**
**2 kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi**
**1 tasang asukal**
**1/8 kutsaritang asin**
**1 kutsarang niyadyad na balat ng dalanghita**
**3 itlog, pinagbukod ang puti sa pula**
**1 1/2 tasang gatas**
**2 tasang kanin**

Pagsamahin ang saging at katas ng *lemon* at masahing mabuti. Ihalo ang 2/3 tasang asukal, asin, niyadyad na balat ng dalanghita, at sa katapusan ang gatas at kanin. Ilagay ito sa isang lanera na 10 x 6 x 2 pulgada ang laki. Ipatong ito sa isang lanerang may mainit na tubig. Ihurno sa katamtamang init (350° F.) mga 3 minuto o hanggang sa mahulma. Palamigin sandali. Batihin ang puti ng itlog hanggang ito ay maging matigas nguni't hindi tuyo. Dahan-dahang idagdag ang natitirang asukal at batihin hanggang ang puti ng itlog ay makatayong matigas na parang bundok (*meringue*). Ikalat ang *meringue* sa ibabaw ng puding. Ibalik sa hurno, at lutuin ng 15 minuto pa o hanggang sa mamula-mula. Ihaing mainit o malamig, ginayat-gayat na parisukat. Makagagawa ng 8 dulot.

## Puding na "Vanilla"

3/4 na tasang asukal
3 kutsarang gawgaw (pantay) (o 6 na kutsarang harina)
Kurot na asin
1 itlog
3 tasang gatas
1 kutsaritang *vanilla*

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap maliban sa *vanilla;* lutuin, na laging hinahalo, hanggang sa lumapot at kumapit sa kutsara. Lagyan ng *vanilla* bago hanguin sa apoy. Palamigin.

*Pag-iiba't-iba*: *Puding na Saging*—Lagyan ang maliliit na sisidlan (*bowls*) o ang isang malaking sisidlan ng hanay ng *vanilla wafers, graham crackers,* o ibang maninipis na *biscuit* o dinurog na kukis. Idagdag ang isang hanay ng ginayat na saging at buhusan ng hustong dami ng pinalamig na puding sa buong ibabaw upang matakpan. Ulitin ang ginawang ito—*crackers,* ginayat na saging at puding, ng ayon sa hanay na kinakailangan. Maaaring ito ay lagyan sa ibabaw ng kremang binating mabuti.

*Ang puding na pinya* ay maaaring magawa sa gayon ding paraan na gumagamit ng dinurog na pinya sa halip ng saging.

*Cream pies*—Ang timplang ito ng saging at puding ay maaaring ilagay sa loob ng *pie shell* na yari sa *graham crackers* o sa *vanilla wafers* at lagyan sa ibabaw ng *meringue* o kremang binating mabuti para sa isang *pie* na may krema.

## "Banana Snow"

1/4 na tasang sago
4 na tasang tubig
3 saging
1 tasang asukal
3 puti ng itlog
2 kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi

Lutuin ang sago sa tubig hanggang sa manganinag ang loob. At saka idagdag ang katas ng *lemon* at asukal, at ibuhos ito sa binating puti ng itlog, na patuloy na binabati. Ihalo dito ang ginayat-gayat na saging. Palamigin at ihain na walang lahok o may kremang binating mabuti.

## Toron

4 na saging na saba
8 pambalot ng lumpia
3 kutsarang mantekilya o langis
1/4 na tasang asukal na repinado
1 kutsarang *cinnamon*

Talupan at gayating pahaba sa gitna ang saging. Balutin ang bawa't gayat ng pambalot ng lumpia. Ilupi at itiklop ang dalawang dulo. Prituhin sa katamtamang init ng mantika hanggang sa pumula. Patuluin ang mantika, at pagulungin ang bawa't piraso sa tinimplang asukal at *cinnamon*. Ihain samantalang malutong ang pangbalot.

## Inarnibalang Saging

**6 na saging (matigas)**
**Asukal**
**Katas ng *lemon***
**Mantika o langis**

Talupan ang mga saging. Pigaan ng katas ng *lemon*. Pagulungin ang mga ito sa asukal, at pirituhin dahan-dahan sa mantika hanggang sa lumambot at mamula, na binabalik-balik upang maging pareho ang pamumula. Ihain ng mainit.

## Sorbetes na Saging

**2 tasang gatas**
**1 kutsarang harina**
**Kurot na asin**
**1 itlog**
**1/2 tasang asukal**
**2 tasang malabnaw na krema o gatas ebaporada**
**2 saging na hinog**
**1 kutsarang katas na *lemon* o kalamansi**

Gawing letse plan ang gatas, asukal, harina, asin at itlog. Salain at palamigin. Idagdag ang krema at saging na pinaraan sa salaan. Idagdag ang katas ng *lemon* at ilagay sa *freezer* upang mabuo. Makagagawa ng 6 na tasang sorbetes.

*Pag-iiba't-iba*:

Ang 3/4 na tasang dinurog na mabuting *strawberries* ay maaaring gamitin sa halip ng saging, o 3/4 na tasang mangga. Gawing 3/4 na tasa ang asukal sa halip ng 1/2 tasa.

## "Frozen Applesauce Whip"

**1 tasang *applesauce***
**1/2 tasang tinadtad na nuwes**
**Isang kurot na asin**
**1 3/4 na tasang binating mabuting krema o gatas ebaporada—pinalamig sa *refrigerator***
**1 *lemon*, katas lamang**
**1 dalanghita, katas lamang**

Isama ang nuwes at asin sa *applesauce* at palamiging mabuti. Batihing mabuti ang pinalamig na krema hanggang tumigas at idagdag ang katas ng *lemon* at dalanghita. Ihalo sa tinimplang *applesauce*. Ilagay sa moldehang iba't-iba ang korte o kaya ay sa isang bandeha na palamigan at palamiging mabuti. Para sa 6 na hain.

## Melon at Sorbetes

Biyakin at hatiin sa gitna ang melon. Alisan ng buto. Ukitin ang gilid para gumanda. Punuin ng sorbetes ang gitna at ihain karaka-raka.

*Pag-iiba't-iba*:

Gayatin ang melon gaya ng kung gumagayat ng tinapay, bawa't gayat na bilag ng melon ay isang dulot. Punuin ito ng sorbetes na inyong gusto. Kung gagamit ng pampalasang bungang-kahoy, inyong palamutian ng sariwang bungang-kahoy na gayon ding uri kung may makukuha. *Strawberries,* pinya, *cherries,* iba pa.

## Pinyang Ambrosia

2 1/2 tasang ginayat na pinya
Pampalasang *cherry (cherry flavoring)*
1/2 niyog na kinayod

Palamigin ang ginayat na pinya; patuluin ang arnibal o sabaw. Lagyan ng pampalasang *cherry* ang pinya; ilagay sa pinggan. Budburan ng niyog.

Maaaring gumamit ng dalanghita at saging kung gusto.

## "Frozen Lemon Crunch"

*Pang-ibabaw*

2 kutsarang *margarine*
3 kutsarang asukal na pula
1/2 tasang laman ng nuwes
1/2 tasang dinurog na *cornflakes*
1/4 na tasang *wheat germ*

Tunawin ang *margarine* at ihalo ang asukal na pula, laman ng nuwes, *cornflakes* at *wheat germ.* Lutuin sa mahinang apoy na patuloy ang paghalo, hanggang sa maging parang karamelo, at saka palamigin. Ikalat ang kalahati ng tinimpla sa ilalim ng lanera. Ilagay ang kalahati sa ibabaw ng minatamis at palamiging mabuti.

*Panglaman sa loob*

1 latang gatas evaporada
Malapot na *lemon* na ginawa mula sa
1 o 2 kutsarang asukal na pula at
1/2 tasang katas ng *lemon* o kalamansi. (Sa timpladang *lemon* maaaring gamitin ninyo ang malamig na *lemonade concentrate,* 1 lata)
1 kutsarang pulot

Palamigin ang gatas ebaporada, at saka batihin hanggang lumapot. Idagdag ang tinimplang pulot at *lemon* at haluing mabuti. Pahiran ng mantika ang lanera at ilagay ang kalahati ng pang-ibabaw sa ilalim. Ibuhos ang palaman. Tapik-tapikin ang natitirang pang-ibabaw na nasa ibabaw at saka palamigin.

## Sorbetes de Pinya

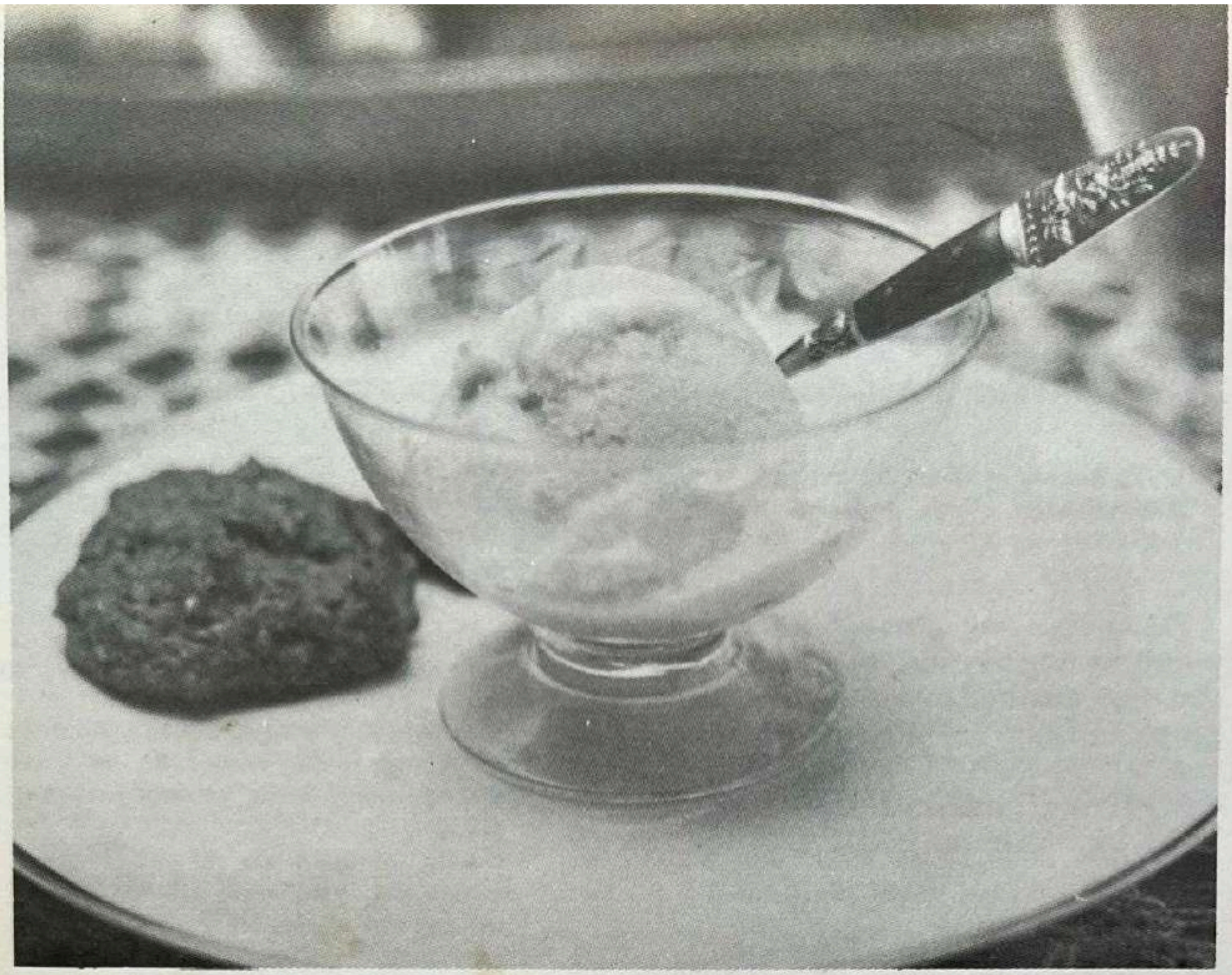
8 tasang (kalahating galon) gatas (4 na tasang gatas evaporada at 4 na tasang tubig) kung walang sariwang gatas
3 tasang malapot na krema o gatas evaporada, pinalamig na mabuti
1 tasang asukal
2 kutsarang *vanilla*
2 tasang dinurog na pinya

Paghaluin ang gatas, krema, 1/2 tasang asukal at *vanilla.* Isalin sa *freezer* o bandehang lalagyan ng yelo sa *refrigerator.* Papagyelohin hanggang sa magbuo-buo. Batihing mabuti ng pangbati, pagkatapos ihalo ang pinya na nilagyan ng natirang asukal. Ibalik na muli sa *freezer* at hayaang mabuo na gaya ng *ice cream.*

*Pag-iiba't-iba*: Ang *strawberries* o mangga o ibang mga bungang-kahoy ay maaaring gamitin sa halip ng pinya.

## Sorbetes—Vanilla o Tsokolate

3 tasang gata ng niyog
1 1/2 tasang gatas na pulbos *(skim or buttermilk)*
1 latang gatas condensadang matamis
Isang kurot na asin
*Vanilla* o tsokolateng pangpalasa
(Ibang mga pangpalasa ay maaaring gamitin kung mayroon at ninanais)



**Kung mayroon kayong sariling *refrigerator* madali kayong makagagawa ng sorbetes.**

Pagsamahin ang gata ng niyog at gatas na pulbos. Idagdag ang natitirang mga sangkap at haluing mabuti. Ilagay sa bandeha sa lugar na pinagyeyelohan (*freezer*) ng *refrigerator* hanggang sa halos magbuo-buo, alisin at batihin hanggang sa maging buhaghag. Papagyelohing muli sa pinakamalamig na temperatura ng *refrigerator*.

*Pag-iiba't-iba*:

Idagdag ang alin man sa isa sa sumusunod na mga sangkap:

- 1 tasang pinatulong dinurog na pinya, de lata
- 1 tasang minatamis na sariwang *strawberries*
- 1 tasang niligis na saging na hinog na hinaluan ng 1/2 kutsaritang katas ng kalamansi o *lemon*
- 1 tasang niligis na manggang hinog

Ihalo sa natirang mga sangkap bago palamiging mabuti.

## Sorbetes de Mangga

- 2 tasang asukal
- 1 tasang tubig
- 8 malaking mangga
- 2 kutsarang katas ng kalamansi
- 3 latang gatas ebaporada, 1 latang gatas condensada matamis
- Gatas ayon sa pangangailangan—para sa pagyeyelo sa *refrigerator*, 2 tasa

Pakuluin ang asukal at tubig, hanggang sa maging malapot na arnibal. Palamigin. Talupan at ligisin ang mangga. Lagyan ng arnibal at katas ng *lemon*, isalin sa 1-galong garaponiera. Idagdag ang krema at sapat na gatas hanggang sa umabot sa 2 pulgada sa bunganga ng garaponiera. Pagkatapos na mapihit at tumigas ang sorbetes, alisin ang panghalo sa loob, pikpikin ang yelo sa palibot upang manatiling hindi natutunaw sa loob ng 2-3 oras bago ihain. Kung sa *refrigerator* gagawin ang sorbetes, sundin ang paraan ng resiping sinusundan nito.

## "Pineapple Sherbet"

**1 1/2 tasang asukal**
**Isang kurot na asin**
**1/2 tasang katas ng dalanghita o *tangerine***
**1 tasang katas ng kalamansi**
**1 tasang katas ng pinyang de lata—*(unsweetened)***
**1 tasang *skimmed milk***
**1 latang gatas ebaporada**

Paghaluing sama-sama at ilagay sa bandehang para sa yelo (*ice tray*), ilagay sa *freezer* ng *refrigerator* hanggang sa ang mga tabi ay tumigas-tigas. Alisin sa *freezer* at batihin hanggang maging pino at makinis at hindi buo-buo. Ibalik sa *freezer* hanggang sa patuloy na mabuo ang sorbetes.

## Letseplan

**2 tasang sariwang gatas**
**8 pula ng itlog**
**1 tasang asukal**
**Balat ng 1 dayap, niyadyad ng pino**

Painitin ang gatas sa dobleng pakuluan (*double boiler*) sa loob ng 15 minuto. Batihin ang pula ng itlog. Idagdag ang asukal, gatas at niyadyad na pinong balat ng dayap. Haluin hanggang sa mahalong mabuti. Isalin sa moldehan na may karamelong asukal. Ilagay ang hulmahan ng letseplan sa lanera na may mainit na tubig at ihurno hanggang maging matigas. (Para makagawa ng karamelo mula sa asukal, ay magtunaw ng 1 tasang asukal sa 1/4 na tasang tubig at lutuin hanggang sa ang asukal ay maging karamelo).

## "Strawberry Sherbet"

**3 tasang asukal**
**4 na tasang tubig**
**3 *lemon* o 6 kalamansi—katas lamang**
**1 1/2 tasang dinurog na *strawberries***
**2 tasang *whipped cream* (ang gatas ebaporada na pinalamig at binating mabuti, ay maaaring gamitin kung walang makuhang binating krema.)**

Pakuluin ang asukal at tubig hanggang sa matunaw ang asukal. Palamigin. Idagdag ang *strawberries* at katas. Ilagay sa *freezer* at palamiging mabuti. Idagdag ang binating krema at ibalik na muli sa *freezer* hanggang mabuo ang sorbetes. Makagagawa ng 1/2 galon.

## "Barquillos"

**3/4 na tasang gatas**
**5 pula ng itlog**
**1/4 tasang binithay na harina**
**Asukal pampalasa**
**Balat ng isang *lemon***

Ihalo sa gatas ang pula ng itlog na bahagyang binati. Idagdag ang tinimplang ito sa harina para makagawa ng pinong timpla ng harina. Idagdag ang asukal at pinulbos na balat ng *lemon.* Langisan sa magkabilang panig ang bakal na hulmahan ng barquillos (barquillera) at painitin sa katamtamang init ng apoy. Hulugan ng isang kutsarang tinimplang harina ang gitna ng mainit na bakal, paglapatin ang bakal na malapad. Painitin ang bakal sa magkabilang panig para mamula-mula ang apa. Gumamit ng nilangisang kahoy na hugis apa para hulmahin ang barquillos samantalang mainit pa at malambot.

## Kalamay na Kamoteng Kahoy

**1 tasang niyadyad na kamoteng kahoy**
**1/3 tasang pasas**
**3/4 na tasang gata ng niyog**
**1 tasang asukal**
**1/4 na tasang tubig**
**2 itlog, binating mabuti**

Paghaluing mabuti ang nasa itaas na mga sangkap at ibuhos sa lanera na may saping dahon ng saging, at ihurno sa 350° F. hanggang sa maluto.

## Brazos

**1 tasang puti ng itlog**
**5 tasang sariwang gatas**
**4 tasang asukal**
**1 kutsarang mantekilya**
**Asukal ayon sa panlasa**
**4 na pula ng itlog**
**5 kutsarang kasuy, sinangag at giniling na pino**
**1 kutsarang *vanilla***

Batihin ang puti ng itlog hanggang sa tumigas na anupa't makapananatiling nakatayo. Idagdag ang asukal na unti-unti, at binabating patuloy. Lagyan ng pampalasang *vanilla* at ilagay muna sa isang tabi.

Iinit ang gatas sa mahinang apoy, na hinahalo hanggang sa ang gatas ay magkati at umabot sa kalahati ng dating dami. Lagyan ng sapat na asukal para tumamis. Batihin ang pula ng itlog sa isang sisidlang haluan. Idagdag sa pula ng itlog ng kutsa-kutsara ang pinalapot na gatas, na binabati sa tuwing dinadagdagan. Pagka naidagdag na halos ang maraming bahagi ng gatas sa pula ng itlog, ibuhos ang tinimplang pula ng itlog at gatas sa natitirang gatas, na hinahalong mabuti para huwag magbuo-buo. Idagdag ang giniling na kasuy at ipagpatuloy ang pagluluto sa mahinang apoy, na laging hinahalo, hanggang sa lumapot na gaya ng pasta. Kortehan ng tulad sa mahabang tinapay o *loaf*.

Pahiran ng saganang mantekilya ang ibabaw ng *loaf* at saka ilagay sa ibabaw ang *meringue* (ito ay mailalagay sa pamamagitan ng pangdebuho ng keik o kaya ng *cookie tube*). Papulahin sa mahinang apoy sa hurnuhan. Baligtarin sa lanera na may papel na pinahiran ng mantekilya. Pahiran ang ibabaw ng mantekilya at takpan ng *meringue*. Papulahing muli sa hurno.

## "Coconut Goodies"

**3 itlog**
**6 na kutsarang asukal**
**1 kutsarang tubig**
**1/2 tasang harina**
**1/2 kutsaritang *baking powder***

Batihin ang itlog hanggang sa tumigas, idagdag ang asukal at tubig, at ihalong dahan-dahan ang harina, binithay kasama ng *baking powder*. Ilatag na manipis sa malapad na lanera at lutuin sa mainit na hurno (mga 400° F.) hanggang sa maging mapula. Gayatin samantalang mainit pa ng tig 2-pulgadang parisukat, lagyan ng may 1 kutsarang palaman sa bawa't parisukat at lulunin ang mga sulok patungo sa gitna.

(Palaman)

**Puti ng dalawang itlog**
**1 kutsarang *vanilla***
**1 tasang asukal**
**1/2 tasang tubig**
**1 1/2 tasang kinayod na niyog**

Paghaluin ang niyog, asukal, *vanilla* at tubig at lutuin hanggang sa lumapot. Ihalong dahan-dahan (*fold*) ang puti ng itlog na binating mabuti.

## Empanaditas

**2 tasang harina**
**1/2 kutsaritang asin**
**4 na kutsaritang *baking powder***
**1 kutsarang asukal**
**1/2 hanggang 2/3 tasang gatas**
**2 kutsarang langis na pangluto**
**Haleya ng anumang bungang-kahoy na pangpalaman (*Jam or Jelly*)**

Bithayin ang harina kasama ng *baking powder* at asin, idagdag ang asukal at bithaying muli. Paghaluin ang langis at gatas. Gumawa ng hukay sa gitna ng tinimplang harina at ibuhos ang tinimplang gatas. Sa pamamagitan ng tinidor, paghaluin ang likido at harina upang makagawa ng malambot na masa.

Palaparin ng 1/4 na pulgadang kapal sa isang tabla na bahagyang nilagyan ng harina. Pirasuhin ng bilog-bilog sa pamamagitan ng *cookie cutter*. Lagyan ito ng kalahating kutsara ng haleya ng bungang-kahoy (mangga, bayabas, papaya, iba pa) sa gitna. Basain ng tubig ang mga gilid. Itiklop ang kalahati ng bilog at pagdikitin ang mga tabi at idiin ang mga gilid sa pamamagitan ng dulo ng tinidor.

Prituhin sa maraming langis na mainit hanggang sa mamula. Ihaing mainit.

## "Tocino del Cielo"

**25 pula ng itlog**
**4 tasang asukal**
**3 tasang tubig**

Pakuluin ang asukal at tubig hanggang sa ang arnibal ay mabuong parang malambot na bola pagka pinatulo sa malamig na tubig. Palamigin. Batihin ang pula ng itlog, idagdag ang arnibal, haluing mabuti at salain. Pahiran ang lanera o maliliit na moldehan ng malapot na arnibal, punuin ng 3/4 ang lalagyan ng timplada at pasingawan hanggang sa lumapot at mahulma. Bayaang lumamig bago alisin sa lalagyan. Ang *Tocino del Cielo* ay karaniwang hinuhurno sa maliliit na moldehan at inilalagay sa maliliit na tasa ng letseplan kung inihahain.

## Pili Toron

**1 tasang piling inalisan ng balat**
**2 tasang asukal**
**1 tasang tubig**
**1 kutsaritang *vanilla***
**Isang kurot na asin**

Isangag ang piling walang balat hanggang sa mamula-mula, gilingin. Ilagay ang asukal at tubig sa isang malanday na lutuan at lutuin hanggang sa lumapot ang arnibal. Idagdag ang giniling na pili, *vanilla* at asin at patuloy na lutuin hanggang sa tumigas ang kaunti nito pagka pinatulo sa isang tasang malamig na tubig. Alisin sa apoy at palaparin ng manipis sa isang lanerang bahagyang pinahiran ng langis. Gayatin sa gusto ninyong hugis samantalang mainit-init pa. Balutin ang bawa't isa ng *waxed paper*.

## Pastillas na Pili

**1 tasang tinadtad na pili**
**1 latang gatas condensada**
**1 kutsarang *glucose***
**1 kutsarang *almond extract***

Tadtarin ang pili pagkatapos na mabanlian at mabalatan. Ihalo sa gatas condensada at *glucose* at lutuin hanggang sa maging parang pasta ang timplada. Ihalo ang pangpabango. Palaparin ng manipis at gayatin sa gustong mga piraso. Baluting isa-isa sa *waxed paper*.

## Piling Mazapan

**2 1/2 tasang piling giniling sa gilingan ng karne**
**1 tasang puting asukal**
**10 pula ng itlog**
**1/2 tasang *margarine***

Alisin ang langis mula sa giniling na pili. Paghaluin ang pula ng itlog, asukal at mantekilya kasama ng pili. Lutuin sa kaunting ningas ng apoy hanggang sa lumapot. Ilagay ng tig-iisang kutsarang puno sa malapad na lanera na pinahiran ng langis. Pahiran ang ibabaw ng bawa't isa ng pula ng itlog at ihurno sa katamtamang init. Maaari din namang hurnuhin ang "mazapan" sa isang maliit na lanera ng tinapay na isang pulgada ang kapal, balutin ng *waxed paper* at ipakete para maihain sa tanging pagtitipon.

# 15

# Iba't-ibang Pagkaing Pilipino

Mga piniling paghahanda na
laban sa kaurian—datapwa't
hindi pinapansin
ng panlasa!

## Ginataang Ampalaya

1 niyog
3 kainamang laki ng ampalaya
2 butil na bawang, dinikdik
Asin pampalasa

Hugasang mabuti ang ampalaya at gayatin ng 3/4 na pulgadang parisukat pagkaalis ng mga buto. Huwag ninyong huhugasan pagkatapos na magayat. Gatain ang niyog sa 2 tasang tubig. Lutuin ang gata na may dinikdik na bawang. Pagka nagsisimula ng mamuo, ilagay ang ampalaya at patuloy na lutuin na hindi hinahalo, hanggang sa ang ampalaya ay maging malutong at malambot.

## Ginatang Bulgur

2 tasang *bulgur wheat* (trigo)
9 na tasang malabnaw na gata ng niyog
1 tasang asukal
Isang kurot na sinangag na anis
1 tasang malapot na gata ng niyog

Ibabad ang bulgur sa 6 na tasang mainit na tubig sa loob ng 2 oras. Ilagay ang malabnaw na gata ng niyog sa isang kaserola, at pakuluin. Lutuin ng 5 minuto sa apoy na napakainit. Idagdag ang bulgur at muling pakuluin. Lutuin ng 15 minuto sa napakainit na apoy. Patuloy ang paghalo. Paliitin ang apoy, lutuin ng 5 minuto sa katamtamang init. Idagdag ang asukal at sinangag na anis. Lutuin ng 10 minuto sa katamtamang apoy na patuloy na hinahalo. Idagdag ang malapot na gata ng niyog, lutuin pa ng isang minuto. Ihain na mainit. Makagagawa para sa 12 katao.

## Hinurnong Saging

**4 na saging**
**2 kutsarang asukal**
**Isang kurot na asin**
**2 kutsarang *margarine***

Talupan ang mga saging. Ilagay sa malanday na nilangisang lanera. Budburan ng asukal at asin; dampian ng mantekilya. Ihurno sa katamtamang init sa loob ng 15 minuto. Idulot karaka-raka.

## Bulgur Espasol

**3 tasang giniling na pinong sinangag na *bulgur wheat* (trigo)**
**2 tasang gata ng niyog**
**2 1/2 tasang asukal**
**1 tasang sapal ng niyog**
**Isang kurot na sinangag na anis**

Isangag ang *bulgur wheat* ng 20 minuto sa banayad na apoy at gilingin ng pino. Pakuluin ang gata ng niyog at asukal ng 15 minuto, patuloy na hinahalo. Idagdag ang kinudkod na niyog, patuloy ang paghalo. Idagdag ng unti-unti ang giniling na bulgur (magtabi ng 1/2 tasa para sa paggulungan). Lutuin ng 15 minuto sa mahinang apoy hanggang sa lumapot at maaaring pagulungin. Maglatag ng *waxed paper* na nilagyan ng pulbos ng bulgur, kutsarahin dito ang niluto. Pagulungin ng pahabang bilog na 8 x 1 1/2 pulgadang kapal. Gayatin ng tig 1 pulgadang piraso at balutin sa *waxed paper*. Makagagawa ng 24 na dulot.

## "Egg Noodles"

**1 itlog**
**1 kutsaritang asin**
**2 kutsarang malamig na tubig**
**1 tasang harina**

Basagin ang itlog sa isang tasa, idagdag ang 2 kutsarang tubig at ang asin at saka banayad na haluin. Bithayin ang 2/3 tasang harina sa mangkok, gumawa ng hukay sa gitna at ibuhos ang tinimplang itlog. Haluin sa pamamagitan ng kutsilyo sa isang direksiyon, na idinadagdag ang harina hanggang sa ang masa ay tumigas na mahirap ng haluin. Ilagay sa isang tablang nilagyan ng harina at masahin hanggang sa kuminis at nababanat. Pagkatapos palaparin ng napakanipis hangga't maaari, na binabaligtad ang masa upang huwag dumikit sa tabla. Lagyan ng bahagyang harina ang tabla at hayaang manatili doon ang masa ng 1/2 oras upang matuyo. Hatiin sa dalawa ang pinalapad na masa, lulunin ang bawa't piraso na gaya ng *jelly roll,* saka gayatin ng manipis ayon sa gusto. Paghiwa-hiwalayin ang ginayat. Hayaang matuyo ang *noodles.* Sa pagluluto, ihulog ang *noodles* sa kumukulong sopas o sabaw, at pakuluin ng 20 minuto. O kaya ay ihulog ng unti-unti sa mainit na mantika at prituhing madali hanggang sa mamula-mula at lumutong, saka patuyuin sa papel.

## Estofado

- 1/3 kilo gluten
- 4 na saging na hinog (saba)
- 1 *carrot* ginayat ng pira-piraso
- 3 butil na bawang, dinikdik
- 2 sibuyas, pinag-apat
- 2 siling pula na walang anghang, binalatan
- 1 dahon ng laurel
- 1/2 tasang katas ng kalamansi
- Asin pampalasa

Iprito ang gluten hanggang sa mamula-mula. Hiwain ang saging ng pahalang ng tig-iisang sentimetro. Prituhin hanggang sa mamula at itabi. Idagdag sa gluten ang sibuyas, dahon ng laurel, at asin na pampalasa. Pagka ang langis ay sumasagitsit na, ilagay ang katas ng kalamansi at kainamang tubig para matakpan. Hayaang kumulo ng 5 minuto at saka pahinain ang apoy. Idagdag ang *carrot* at mga siling pinag-apat. Patuloy na lutuin hanggang sa maluto ang mga gulay at ang sabaw ay lumapot. Ihaing mainit.

## ✓ "Mango Chutney"

- 10 malalaking manggang hilaw
- 1 tasang pasas
- 1 1/2 kutsarang puting butil ng mustasa, kung mayroon
- 2 malaking sili
- 2 butil na bawang, dinikdik
- 1 kutsarang dinikdik na luya
- 1 ginayat na sibuyas na kainaman ang laki
- 1 tasang katas ng kalamansi

Pagsama-samahin ang ginayat na mangga at ibang mga sangkap. Takpan at hayaan ng buong magdamag. Lutuin sa mahinang apoy sa loob ng 3 oras, marahang hinahalo upang huwag masunog.

## Maning may Asin

Alisin ang balat sa pamamagitan ng paglalagay ng mani sa kumukulong tubig sa loob ng limang minuto. Pagkatapos palitan ng malamig na tubig ng ilang minuto. Ilagay sa mainit na langis hanggang sa mamula-mula. Alisin sa langis pagka namumula-mula na. Patuluin ang langis sa isang salaan at saka budburan ng asin at dinikdik na bawang na pinira-pirasong maliliit.

## Pansariling Atsara

- 1 tasang hilaw na papaya, ginayat na pahaba
- 1 siling berde, ginayat na pahaba
- 1 maliit na *carrot,* ginayat na pahaba
- 1 maliit na luya, ginayat na maliliit na pahaba
- 1 taling sibuyas tagalog, ginayat-gayat ng manipis at pahaba
- 2 tasang suka sa pinya o katas ng kalamansi
- 1 tasang asukal
- Asin pampalasa

Banlian ang lahat ng mga gulay. Patuluin ang tubig at ilagay sa isang sisidlan. Pagsamahin sa isang kaldero ang suka, asukal, asin, luya. Pakuluin, saka ibuhos sa mga gulay at palamigin. Ilagay sa isang garapon, at itabi hanggang kailanganin.

## Toron Espesyal

- 12 pirasong ginayat na kesong puti, apat na pulgada ang haba
- 6 na pirasong pangbalot ng lumpia

Pagdalawahin ang bawa't pangbalot. Balutin dito ang ginayat na keso na gaya ng lumpia. Prituhin sa marami at mainit na langis.

## Sumang Mais na Dilaw

- 1/2 salop o 4 na tasang mais na dilaw (*cornmeal*)
- 2 alanganing niyog, kinayod na pino
- Asukal ayon sa gusto
- 1/2 tasang skim milk (maaaring wala nito)
- 1 tasang malapot na gata ng niyog
- 2 kutsarang *margarine*
- *Cinnamon* o anumang pampabangong gusto

Paghaluing mabuti at lutuin ng 5 minuto hanggang lumapot at lumagkit. Balutin sa murang dahon ng saging na dinarang sa apoy. Ilagay ang bawa't isa ng maayos sa isang lutuan. Lagyan ng katamtamang tubig na makaluluto nito.

## Tortang Upo

- 3 tasang upo
- 3 itlog
- 1/2 tasang harina
- Asin
- 1 sibuyas

Gayating pino ang upo, lagyan ng kaunting asin at sibuyas. Batihin ang itlog at ihalo sa upo, saka ihalo sa harina. Gawing parang *patties* at prituhin sa marami at mainit na langis.

## 16

# Lutuing Pang Iba't-ibang Bansa

Dumalaw sa ibang mga lupain
sa pamamagitan ng pagtikim
ng kanilang mga
paboritong pagkain

MARAMI sa mga resipi sa bahaging ito ay nangangailangan ng gata ng niyog o krema. Narito ang paraan ng paggawa nito maging mula sa sariwang niyog o kaya ay sa kinayod na tuyong nasa pakete.

*Sariwang Gata ng Niyog*:

Magkayod ng sariwang niyog. Sa bawa't isang tasa ng kinayod na niyog lagyan ng 2 tasang mainit na tubig. Bayaang nakababad ng 30 minuto, saka pigain sa isang katsa upang walang matirang katas.

*Krema ng Sariwang Niyog*

Sa bawa't 2 tasang kinayod na niyog, lagyan ng isang tasang mainit na tubig. Bayaan ng 30 minuto, saka pigain sa isang katsa upang walang matirang katas.

*Krema ng Kinayod na Niyog na nasa Pakete*:

Sa bawa't tasa ng tuyong kinayod na niyog, lagyan ng 1 tasang mainit (hindi kumukulo) at malapot na krema. Hayaan ng 30 minuto saka pigain sa manipis na damit o katsa para makuha ang krema. Palamigin sa *refrigerator* kung ang krema ay babatihing mabuti.

*Kinayod na Niyog na nasa Pakete*:

Sa bawa't tasa ng tuyong kinayod na niyog, lagyan ng 2 tasang mainit na gatas. Bayaan ng 30 minuto, saka pigain sa katsa upang walang matirang katas.

# INDONESIA

## Sopas na Gluten at Toge

- **1 kilong gluten, gayatin ng maninipis pahaba**
- **1 sibuyas**
- **10 tasang tubig**
- **1 kutsarang asin**
- **2 kutsaritang tinadtad na luya, o 2 kutsaritang pulbos na luya**
- **3 kutsarang langis**
- **1 1/2 tasang sibuyas, ginayat na manipis**
- **1 tasang toge**
- **3 nilagang itlog, lutong mabuti, ginayat**
- **Ginayat na kalamansi**

Pagsama-samahin ang gluten, sibuyas, tubig, at asin sa isang kaserola. Pakuluin; takpan at lutuin sa mahinang apoy ng 20 minuto. Alisin ang gluten; salain ang sabaw at idagdag ang luya. Gayatin ang gluten ng maninipis na pahaba.

Painitin ang langis sa isang kawali; igisa ang sibuyas hanggang maging mamula-mula. Ihalo ang toge; lutuin sa mahinang apoy ng 5 minuto. Sa paghahain, ayusin ang gluten, mga gulay, at itlog sa isang mangkok. Ibuhos ang sabaw sa mga tasa na may ginayat na kalamansi sa ibabaw. Bawa't isa ay tutulungan ang kaniyang sarili sa pagkuha ng gluten, iba pa. Para sa 8 hanggang 10.

## "Fried Noodles"

- **1/4 na kilong mie (*Chinese vermicelli*) o kaya pinong miki**
- **2 itlog, binati**
- **3/4 na tasang langis**
- **1/2 kilong gluten, ginayat na manipis**
- **1 1/2 tasang sibuyas, ginayat na manipis**
- **2 butil na bawang, tinadtad na pino**
- **2 kutsaritang tinadtad na luya o 1 kutsara ng pulbos na luya**
- **3 tasang ginayat na pahabang repolyong chino o karaniwang repolyo**
- **1 tasang toge**
- **1 tasang tofu, ginayat na maliliit na kudrado**
- **1/4 na tasang tinadtad na *scallion* (o sibuyas)**
- **1 kutsarang toyo**
- **1/2 kutsaritang bagong giling na pamintang itim**

Lutuin ang miki (*noodles*) sa kumukulong tubig na may asin hanggang sa halos lumambot. Salain at ilagay sa malanday na plato upang lumamig at matuyo. Hangga't maaari, palamigin ng 2 oras. Gumawa ng tortillang itlog. Palaparin at gayating pahaba na pino.

Painitin sa kawali ang 2 kutsarang langis; igisa ang gluten sa loob ng 5 minuto. Hanguin at ingatang mainit. Painitin ang 2 kutsarang langis sa kawali ding iyon; igisa ang sibuyas, bawang, at luya ng 3 minuto. Hanguin at ingatang mainit. Painitin sa kawali ding yaon ang 2 kutsarang langis; igisa ang repolyo at toge ng 3 minuto.

Idagdag ang tofu at igisa ng 2 minuto. Ibalik ang lahat ng ginisang mga sangkap at idagdag ang *scallions*, toyo, at paminta. Lutuin ng 2 minuto.

Sa ibang kawali, painitin ang natitirang langis; ilagay dito ang miki, prituhin hanggang mamulamula. Alisin sa langis. Sandukin ang miki sa isang bandehado at ilagay sa ibabaw ang pinaghaluhalung gluten at gulay. Budburan ng ginayat na tortillang itlog.

## Piniritong Itlog na may Sarsang Maanghang

- 1/2 tasang ginayat na *shallots* o sibuyas
- 2 butil na bawang, ginayat na pino
- 1/2 kutsaritang tuyong giniling na siling maanghang
- 1/2 kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon*
- 8 itlog, nilagang matigas
- 1 tasang langis
- 1 kutsarang toyo
- 2 kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi
- 1 tasang gata ng niyog (tingnan ang resipi, p. 171

Dikdikin o tadtarin hanggang maging parang pasta ang *shallots*, bawang, giniling na sili, asukal, asin, at balat ng *lemon*.

Alising maingat ang balat ng itlog at patuyuin ang mga itlog. Painitin ang langis hanggang kumulo at papulahin ang mga itlog doon. Alisin sa langis. Lagyan ng 2 kutsarang langis ang kawali; igisa ang tinimplang maanghang ng 3 minuto, patuloy na hinahalo. Idagdag ang toyo, katas ng *lemon*, at gata ng niyog; lutuin ng 5 minuto. Ibuhos sa mga itlog.

## Tofu na may Rekado (Sambal Tahu)

- 1/2 tasang tinadtad na sibuyas
- 2 butil na bawang, tinadtad
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1 kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi
- 2 kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon*
- 2 kutsaritang asukal na pula
- 1 kutsaritang pulbos na luya
- 3 kutsarang langis
- 1/2 kilong tofu na kudrado
- 1 1/2 tasang gata ng niyog (tingnan ang resipi, p. 171

Dikdikin o kaya tadtaring samasama ang sibuyas, bawang, asin, katas ng *lemon*, balat ng *lemon*, asukal, at luya. Painitin ang langis sa isang kawali; igisa ang tinimpla ng 3 minuto, na laging hinahalo. Idagdag ang tofu; lutuin sa mahinang apoy, patuloy na hinahalo sa loob ng 3 minuto. Ilahok ang gata ng niyog. Lutuin sa mahinang apoy ng 10 minuto. Palamigin.

## "Tomato Chutney" (Quetta)

- 1 tasang katas ng *lemon* o kalamansi
- 1/4 na tasang asin
- 1 3/4 na tasang asukal
- 2 butil na bawang, ginayat na pino
- 1 tasang pasas
- 1/4 na tasang ginayat na pinong luya
- 3 kutsara ng *chili powder*
- 1 kutsarang tuyong giniling na siling maanghang
- 2 1/2 kilong kamatis, binalatan at ginayat kinudrado

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap sa isang lutuang kaserola. Pakuluin at lutuin sa mahinang init ng 1 oras, hanggang sa maging malapot na malapot. Laging hahaluin. Palamigin at itingal sa mga pinakuluang boteng nagkakalaman ng 2 tasa. Makagagawa ng 2 boteng tig-2 tasa.

## Bitsuwelas sa Gata ng Niyog

**1/2 tasang tinadtad na sibuyas**
**1 butil na bawang, ginayat na pino**
**2 kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon***
**1/2 kutsaritang tuyong dinikdik na paminta**
**1 kamatis, inalisan ng balat at ginayat na pino**
**4 na kutsarang langis**
**1/2 kilong bitsuwelas, ginayat na pahilis**
**1 kutsaritang asin**
**1 kutsaritang asukal**
**1 dahon ng laurel**
**1 tasang gata ng niyog (tingnan ang resipi, p. 171**

Dikdikin o tadtarin hanggang sa maging parang pasta ang sibuyas, bawang, balat ng *lemon*, paminta, at kamatis. Painitin ang langis sa isang kawali; igisa ang tinimpla ng 3 minuto, patuloy ang paghalo. Idagdag ang bitsuwelas, asin, asukal, dahon ng laurel, at gata ng niyog. Pakuluin, takpang maluwag at lutuin sa mahinang apoy ng 15 minuto. Palamigin.

## Bola-bolang Niyog

**1 tasang asukal**
**1/3 tasang tubig**
**3 tasang kinudkod na niyog**

Pakuluin ang asukal at tubig hanggang sa kung patuluin mula sa tinidor ay parang sinu-sinulid. Haluin ang niyog; lutuin sa mahinang apoy, na laging hinahalo hanggang sa maging parang bola-bola kung ihulog sa tubig na malamig.

Kutsa-kutsarahin sa malanday na bandeha o lanera na pinahiran ng langis. Palamigin. Makagagawa ng may 36 na bola-bola.

## Pagkaing Indonesia

**Gluten sa Krema ng Niyog**
**Piniritong Itlog na may Sarsang Maanghang**
**Kanin**
**Bitsuwelas na may Gata ng Niyog**
**Coconut Sambal Atjar**
**Halo-halong Ensalada**

## Gluten sa Krema ng Niyog

**3/4 na kilong gluten, 1/2-pulgada ang kapal**
**1/2 kutsaritang giniling na cumino, kung mayroon**
**1/2 kutsaritang tuyong giniling na paminta**
**1/4 na kutsaritang giniling na *coriander*, kung mayroon**
**3 kutsarang langis**
**2 butil na bawang, ginayat na pino**
**1 1/2 tasang tinadtad na sibuyas**
**1 kutsaritang asin**
**1/2 tasang krema ng niyog (tingnan ang resipi, p. 171)**

Gayatin ang gluten ng pira-piraso 1 x 2 pulgada. Ihalo ng marahan sa cumino, paminta, at *coriander*. Painitin ang langis sa kawali; papulahin dito ang gluten, bawang, at sibuyas. Idagdag ang asin at krema; lutuin sa mahinang apoy ng 10 minuto. Maaaring ihanda para sa 4-6.

## Coconut Sambal (Seroendeng)

- 1 tasang tinadtad na sibuyas
- 3 butil na ginayat na pinong bawang
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang giniling na cumino
- 1 kutsaritang giniling na *coriander*
- 2 kutsaritang pulbos na luya
- 2 kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon*
- 1 kutsarang langis
- 3 tasang kinudkod na niyog
- 1/4 na tasang malapot na krema
- 1/2 tasang mani

Dikdikin o tadtarin hanggang sa maging parang pasta ang sibuyas, bawang, asin, cumino, *coriander*, luya, at balat ng *lemon*. Painitin ang langis sa kawali; igisa ang niyog at tinimplang rekado hanggang sa mamula, at patuloy na haluin. Ihalo ang krema; lutuin sa mahinang apoy hanggang sa magkati. Palamigin at ihalo sa mani. Makagagawa ng may 3 tasa.

## Puding na may Krema ng Niyog

- 2 kutsarang mantekilya
- 3/4 na tasang asukal
- 4 na kutsarang binithay na harina
- 1/4 na kutsaritang *cinnamon*
- 6 na pula ng itlog
- 1 1/2 tasang krema ng niyog (tingnan ang resipi, p. 171
- 6 na puti ng itlog, binating mabuti (*stiffly beaten)*

Painitin muna ang hurno sa 350° F.

Pagkremahin ang mantekilya; unti-unting ihalo habang binabati ang asukal. Ihalo ang harina at *cinnamon*. Idagdag ng isa-isa ang pula ng itlog, na binabati sa bawa't pagdaragdag hanggang sa maging magaan at parang maalsa-alsa. Unti-unting idagdag ang krema ng niyog. Ihalong paloob ang puti ng itlog. Hatiin sa 8 maliliit na lanera na pinahiran ng mantekilya o sa lutuan ng letseplan. Ilagay sa malanday na lanera na may mainit na tubig. Ihurno ng 45 minuto o hanggang sa maluto. Palamigin at hanguin.

## Halo-halong Ensalada

- 2 siling berde o pula
- 1 tasang mani
- 1 kutsarang asukal na pula
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 na tasang katas ng *lemon* o kalamansi
- 1 1/2 tasang niyadyad na pinong repolyo
- 1 tasang niyadyad na *escarole* o ibang mga berdeng gulay
- 1 tasang ginayat na manipis na labong
- 1/4 na tasang ginayat na manipis na *scallions*
- 1 ginayat na manipis na pipino
- 2 nilagang itlog; (ginayat na manipis)

Gilingin ang mga sili at mani hanggang lumapot na parang pangdikit sa isang gilingan ng pagkain. Ihalo dito ang asukal, asin, katas ng *lemon*. Sa isang sisidlang malalim paghalu-haluin ang repolyo, *escarole*, labong, at ang tinimplang pampalasa. Marahang haluin hanggang sa magkahalong mabuti. Lagyan ng palamuting *scallions*, pipino, at itlog.

## Inatsarang mga Gulay (Atjar)

2 pipino
2 *carrot*
2 siling berde
8 maliliit na puting sibuyas
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
3 butil na ginayat na bawang
1 1/2 kutsaritang *tumeric*
2 kutsaritang pulbos na luya
1/2 kutsaritang tuyong giniling na sili
2 kutsaritang asin
1/4 na tasang giniling na *almond*
2 kutsarang asukal
3 tasang katas ng *lemon* o kalamansi
1 tasang tubig

Talupan ang pipino at *carrot;* gayatin ng manipis. Gayatin ang siling berde ng tig 1/2 pulgadang pahaba; gayating pahaba at pagapatin ang sibuyas. Buhusan ang mga gulay ng kumukulong tubig, at bayaan ng 1 minuto, saka patuluin.

Dikdikin o tadtaring magkakasama ang tinadtad na sibuyas, bawang, *tumeric,* sili, luya, asin, *almond* at asukal. Isama sa katas ng *lemon,* tubig at mga gulay sa isang kaserola. Pakuluin at lutuin ng 10 minuto; palamigin at bayaan ang atsara ng 12-24 oras bago ihain.

## "Jakarta Delight"

6 na saging, hinating pahaba
1 tasang katas ng dalanghita
1/2 tasang kinayod na niyog
1/2 tasang tuyong dinurog na tinapay (o dinurog na keik)
1/4 na kutsaritang *nutmeg*
1/4 na kutsaritang *cinnamon*

Ilagay ang saging sa panghurnong pinggan na pinahiran ng mantekilya. Paghaluin ang katas ng dalanghita at asukal at ibuhos sa saging. Paghaluin ang dinurog na tinapay, niyog, at mga rekado. Ibudbod sa ibabaw. Ihurno ng 20 minuto. Para sa 6 na katao.

# HAWAII

## Inihaw na Gluteng Matamis-Maasim

1 1/2 kilong gluten, ginayat sa laki na nais ninyo
Asin
1/4 na tasang sibuyas, tinadtad na magaspang
1/4 na tasang *celery,* ginayat na magaspang
1/4 na tasang siling berde, ginayat na magaspang
2 kutsarang mantekilya o *margarine*
1 kutsarang gawgaw
1 No. 2 de lata na pinya, (*crushed pineapple*)
4 na kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi
1 kutsarang toyo

Ikalat ang gluten sa malanday na lutuan; buhusan ng tinimplang 1/4 na tasang langis, asin, at isang kurot na paminta; ihurno sa katamtamang init (400° F.) hanggang mamula-mula. Samantala, lutuin ang tinadtad na sibuyas, *celery,* at siling berde sa mantekilya o *margarine* ng 5 minuto. Budburan ng gawgaw, haluin, at saka idagdag ang dinurog na pinya (arnibal at lahat) at lutuin, na hinahalo hanggang sa kumulo. Idagdag ang katas ng *lemon* at toyo. Ibuhos ang mainit na tinimplang pinya at gluten, ilagay muli sa hurno, at pahinain ang init sa 350° F. Patuloy na lutuin, paminsan-minsan ay binabasa ng sarsa ang mga gluten, sa loob ng may 25 minuto, o hanggang sa ang gluten ay maging mamula-mula at maluto. Para sa 10-12 dulot.

## Istek na Gluten Polynesian

**12 pirasong gluten istek, 1/2" ang kapal**
**1/4 na tasang katas ng *lemon* o kalamansi**
**1 tasang toyo, hinaluan ng tubig**
**1/2 tasang katas ng mansanas**
**1 butil na dinikdik na bawang**
**1 malaking sibuyas, ginayat**
**1/4 na tasang luyang tinadtad na pino**
**1 kutsaritang pulbos na luya at asin**

Ibabad ang istek na paminsan-minsa'y binabaligtad sa toyo, katas ng *lemon,* katas ng mansanas, luya, sibuyas at bawang ng may dalawang oras. Alisin ang istek, budburan ng paminta, at ihurno sa *broil.* Pahiran ang istek samantalang hinuhurno ng tinimplang toyo, katas ng *lemon* at mansanas. Para sa 6 o higit pa.

## "Skewered Tofu Kawai"

**1/4 na kilong tofu, ginayat na kudrado**
**1 tasang katas ng pinya**
**1/2 tasang toyo**
**3 kutsarang pulot *(honey)***
**1 kutsarang mantekilya**
**1 kutsarang luyang ginayat na pino**
**1 1/2 kutsarang gawgaw**

Ilagay ang katas ng pinya, toyo, pulot, mantekilya, at luya sa isang lutuan at pakuluin. Lagyan ng gawgaw para lumapot. Ibabad ang tofu sa nilutong sarsa. Tuhugin at hiwain ng ilang minuto sa bawa't panig. Para sa 4.

## Hinurnong "Hawaiian Hash"

**2 kutsarang asukal na pula**
**2 kutsarang mantekilya**
**1/2 kutsaritang *tumeric***
**1 kutsaritang luyang tinadtad na pino o 1/4 na kutsaritang pulbos ng luya**
**2 tasang ginayat na lutong gluten**
**2 tasang kinudrado lutong kamote**
**1/2 tasang katas ng pinya**
**4 na gayat na pinya**

Paghaluin ang gluten, kamote, *tumeric,* luya, at katas ng pinya. Ilagay sa isang pinahiran ng mantekilyang kaserola. Lagyan sa ibabaw ng pinaghati-hating piraso ng pinya. Budburan ng asukal. Lagyan ng pira-pirasong mantekilya sa ibabaw. Ihurno sa katamtamang init ng mga 30 minuto. Para sa 4-6 na dulot.

## "Royal Rice Ring"

Hugasan ang bigas ng makalawang beses. Lagyan ng 4 na tasang tubig na malamig at 1 kutsarang asin at saka takpan at lutuin hanggang sa ang tubig ay kumati sa loob ng 15 hanggang 25 minuto. (Huwag masyadong kainitan). Ilagay ang mainit na kanin sa isang minantekilyahang moldehan na may laking 8 1/2 o 9 pulgada na kung hanguin ay magkakaroon ng butas sa gitna tulad ng sinsing. Ihurno sa mahinang init (275° F.) sa loob ng 15 minuto. Sudsurin ng kutsilyo ang mga gilid at gitna ng bilog; palamigin ang molde sa pamamagitan ng paglulubog sa malamig na tubig na nasa malaking sisidlan; ilagay sa ibabaw ng molde ang bandehang paghahainan, saka baligtarin. Makagagawa ng 6 hanggang 8 hain.

## Ginintuang Relyenong Kamatis

**6 na malalaking kamatis**
**6 na gayat na gluten, tinadtad sa maliliit na piraso at pinapula**
**1/4 na tasang tinadtad na *parsley***
**1 1/3 tasang dinurog na *cornflakes***
**1 kutsaritang asin**
**1/2 kutsaritang paminta**
**1/2 kutsaritang niyadyad na sibuyas**
**3/4 na tasang dinurog na pinya**

Tapyasin ang parteng may mga mata ng kamatis, alisin ang laman sa loob at tadtarin ng pino. Prituhin ang gluten hanggang sa mamula, patuluin, at itabi ang mantika. Tadtarin ng pino ang gluten. Itabi ang kalahati ng gluten para sa palamuti. Ihalo ang natitirang gluten sa tinadtad na kamatis, mantika, pinya, *parsley*, *cornflakes*, asin, paminta at sibuyas. Ilagay sa loob ng mga kamatis na walang laman at ilagay ang mga kamatis sa isang malanday na lanerang pinahiran ng langis. Ihurno sa 350° F. sa loob ng 20 minuto. Palamutihan ito ng mga pinapulang gluten bago ihain. Makagagawa ng 6 na dulot.

## Inihaw na mga Pirasong "Gluten Pacific"

**11 pirasong gluten**
**1 ulo ng bawang, binalatan at dinikdik**
**3 kutsarang toyo**
**2 kutsarang *catsup***
**1 kutsarang katas ng *lemon***
**1/3 tasang langis pang-ensalada**

Gayat-gayatin ang gluten sa laking hustong pang-isang dulot. Pagsama-samahin ang natitirang mga sangkap sa isang malanday na lutuan, na hinahalo ng tinidor. Ilagay ang gluten, at haluin upang mabalutang mabuti ng mga sangkap. Takpang bahagya, at ilagay sa *refrigerator* sa buong magdamag o kahi't mga ilang oras lamang. Ihawin sa isang parilya na nakasalang sa nagniningas na baga sa labas ng bahay, na binabalik-balik na malimit, mga 15 minuto, o hanggang maging mamula at lumambot. (Kung walang parilyang makuha at ang panahon ay masama, papulahing mabilis at lutuin hanggang sa lumambot sa isang kawali). Ihain karaka-raka. Para sa 4.

## Mahiwagang mga Pakete ng Gluten at Pinya

Para sa bawa't dulot:
**3 2-pulgadang kinudradong gluten**
**Asin**
**Giniling na luya**
**6 na piraso ng de latang pinya, kinudrado, pinatulo ang arnibal**
**1/4 na bahagi ng siling berde**
**1 maliit na kamatis**

Budburan ang gluten ng asin, at luya. Ilagay ang gluten, pinya, siling berde at kamatis sa isang 12-pulgadang kudradong *aluminum* *foil,* at paglapatin ang mga gilid ng *foil* at gawing pakete. (O kaya gumamit ng halumigmig na pambalot na papel ng mga gulay, at talian ang pakete ng puting panali.) Ayusin ang mga pakete sa isang hanay sa lanerang hurnuhan. Ihurno na walang takip sa katamtamang init (350° F.) sa loob ng 1 oras. Ihain ang mga pakete sa pinggan ng bawa't isa, na sila-sila ang magbubukas ng kani-kanilang pakete.

## HAPON

### Tofu na may Krisantemum na Pipino

- 6 na maliliit na gayat ng tofu
- 7 kutsaritang asin
- 4 na kutsarang toyo
- 5 kutsarang katas ng mansanas
- 1 kutsarang katas ng *lemon* o kalamansi
- 1/2 kutsarang asukal
- 6 na maliliit na pipino
- 1 siling pula

Ibabad ang tofu sa 1/2 tasa ng toyo mga 2 oras bago iihaw. Alisin sa toyo at wisikan ng asin sa bawa't panig ng tofu; at saka iihaw sa tuhugan hanggang ang magkabilang panig ng tofu ay mamula-mula. Alisin sa ihawan at ilubog sa toyo at 5 kutsarang katas ng mansanas. Ulitin ito ng tatlong beses; at saka alisin sa ihawan. Pag-ingatan na huwag sunugin ang tofu. Talupan ang pipino; at saka gayatin ng pahaba na 1/2 pulgada ang hiwa, saka pahalang, subali't mababaw lamang na hiwa. Budburan ng bahagyang asin ang pipino upang lumambot. Ibabad ng may isang oras sa tinimplang 1 kutsarang katas ng kalamansi, 1 kutsarang katas ng mansanas at 1/2 kutsarang asukal. Ayusin ang pipino para magmukhang krisantemum. Ilagay sa gitna ng pipino ang kaunting siling pulang ginayat na pino at ihain na bilang palamuting kasama ng tofu.

### Sukiyaki

- 3/4 na kilong gluten, ginayat ng manipis na pahaba
- 2 kutsarang langis pang-ensalada
- 1/4 na tasang asukal
- 3/4 na tasang toyo
- 1/4 na tasang tubig, o kaya ay sabaw ng kabute
- 2 kainamang laki ng sibuyas, ginayat
- 1 siling berde, ginayat ng manipis pahaba
- 1 tasang *celery,* ginayat ng 1 1/2 pulgada
- 1 tasang labong, ginayat na manipis
- 1 tungkos na sariwang sibuyas, ginayat ng tig-1 pulgada ang haba kasama na ang dahon

Painitin ang langis sa kawali, idagdag ang gluten at hayaang mamula-mula. Paghaluin ang asukal, toyo at sabaw ng kabute. Lutuin ang kalahati nito kasama ng gluten. Itabi ang gluten sa isang dako ng kawali at idagdag ang ginayat na sibuyas, siling berde, at *celery.* Lutuin ng ilang minuto; idagdag ang natitirang tinimplang may toyo, labong, at kabuti. Lutuin ng 3 hanggang 5 minuto. Idagdag ang sariwang sibuyas. Lutuin pa ng 1 minuto, haluing mabuti at ihain karaka-raka sa ibabaw ng mainit na kanin. Para sa 8.

## Teriyaki

- 1 kilong (matigas) manipis na ginayat na tokwa
- 1 kutsarang luyang ginayat na pino
- 2 butil na bawang, ginayat na pino
- 1 katamtamang laki ng sibuyas, ginayat na pino
- 2 kutsarang asukal
- 1/2 tasang toyo
- 1/4 na tasang tubig

Gayatin ang tofu sa mga pirasong gustong ihain. Gumawa ng sarsa mula sa luya, bawang, sibuyas, asukal, toyo, at tubig. Ibuhos sa tofu. Bayaan ng 1 hanggang 2 oras. Ikalat ang taho sa malanday na lanera at ihurno sa *broil* ng 3-5 minuto. Baliktarin upang mamula ang bawa't panig. Ihain na mainit. Para sa 6 na dulot.

## Nihon Gluten na may Labong

- 1/2 kilong ginayat na lutong gluten
- 1 kutsarang toyo
- 6 na pirasong tofu
- 1/2 tasang gisantes
- 3/4 na kilong labong
- 6 na tuyo o sariwang kabute
- 1 tasang tubig
- 5 kutsarang asukal
- 1/2 kutsaritang asin

Pakuluin sa 1 tasang tubig na may asukal, ang asin at sariwang gisantes sa loob ng 6 na minuto. Gayatin ang tofu at gluten ng maliliit na piraso at pakuluin sa timplang ito; at ang 1 kutsarang toyo. Gayatin ng pahaba ang labong; idagdag ang mga ito at ang lahat ng kabute; pakuluing mabuti. Ihain sa ibabaw ng mainit na kanin. Para sa 8-10 dulot.

## Barbarong Gluten (Kamo-Nanban)

- 1/2 kilong gluten, ginayat na pahabang pino
- 3 mahabang sariwang sibuyas, ginayat sa habang 1"
- 1/2 tasang labong, ginayat na manipis
- 3 tasang tubig
- 1/2 tasang toyo
- 2 kutsarang asukal

Pakuluin ang tubig, toyo, at asukal. Ilagay dito ang labong at gluten at lutuin hanggang lumambot. Idagdag ang sariwang sibuyas. Pakuluin ng 5 minuto. Ihaing napakainit sa ibabaw ng lutong *noodles*. Para sa 6 na katao.

## Tempura

- 1/2 kilong gluten o tofu—ginayat sang-ayon sa gusto ninyong laki
- 1 itlog
- 1/2 tasang tubig
- 1/4 tasang harina
- 3/4 na tasang sabaw na inilaan
- 5 kutsarang toyo

Paghaluin ang itlog at tubig sa isang mangkok. Idagdag ang harina; haluing mabuti, subali't huwag ninyong sisikaping alisin ang buobuo. Gamitin karaka-raka ang timplang ito ng harina pagkatapos mahalo; huwag ninyong babayaang matagal. Ilubog ang gluten o tofu sa tinimplang harina at prituhin sa maraming mantika. Sa paghahanda ng sarsa, pakuluin ang inilaang sabaw, at ang toyo. Idulot agad ang gluten pagkatapos na maiprito. Ihaing kasama ng sarsa at niyadyad na labanos o luya. Para sa anim.

Ang ginayat na pabilog na mansanas, ginayat na sibuyas ay maaaring ilubog sa tinimplang harina at prituhin. Ang bukong *cauliflower*, bulaklak ng *broccoli*, bitsuwelas na ginayat ng pahiles, ay maaari din namang ilubog sa tinimplang harina saka prituhin na kinukutsa-kutsara.

## Singaw sa Tasa ng Tsa (Chawan-Mushi)

**1/4 na kilong ginayat ng maliliit**
**12 2-pulgadang mga piraso ng tofu na ginayat ng maliliit**
**3 kutsarang toyo**
**30 kastanyas o nuwes**
**6 na tuyong kabute**
**4 na itlog**
**3 tasang tubig**
**1/2 kutsaritang asin**
**3 tangkay ng spinaka, ginayat na pino**

Ibabad ang gluten at tofu sa 1 kutsarang toyo ng kaunting oras. Biyakin ang mga nuwes. Ilaga ang kabute, nuwes, 4 na kutsarang tubig, 1/2 kutsaritang toyo kasama ng gluten at tofu sa loob ng may sampung minuto. Batihin ang itlog; lagyan ng kasing dami ng tubig, 2 kutsarang toyo, at asin. Bahagihin ang pinakuluang mga sangkap sa anim na maliliit na mangkok at ibuhos dito ang tinimplang may itlog. Budburan ng bahagyang spinaka at balat ng *lemon* ang ibabaw nito. Ilagay ang mga mangkok sa kaserolang pasingawan, takpan ang ibabaw, at pakuluin ng may 15 minuto. Para sa 6.

## Inihaw at Inasnang Tofu na may Luya

**6 na ginayat na tofu**
**2 kutsarang luyang ginayat na pino**
**2 kutsarang katas ng *lemon***
**6 na kutsarang toyo**

Gayatin ang tofu ng tig 1 pulgadang parisukat at lagyan ng asin. Ilagay sa tuhugan at iihaw. Ihawing mabuti sa lahat ng panig hanggang sa maluto. Idulot na may sarsang ginawa mula sa luya, asin, katas ng *lemon*, at toyo. Para sa 6.

## Bola-bolang Itlog Nihon

**2 tasang kanin**
**1 tasang tofu**
**2 itlog**
**Asin pampalasa**
**1/2 kutsaritang pulbos ng *curry***
**1/2 maliit na sibuyas, tinadtad na pino**

Ilagay ang kanin sa mangkok. Idagdag ang hinimay o minasang tofu, itlog, at tinadtad na sibuyas. Haluing mabuti, at timplahan. Gawing mga bola-bola at prituhin. Makagagawa ng 10 bola-bola.

## Nihon Talong

**6 na maliit na talong**
**1 de latang *tomato sauce***
**1 malaking sibuyas, tinadtad na pino**
**Asin pampalasa**

Talupan ang talong at gayatin ng maliliit na kudrado. Lagyan ng kaunting langis ang kawali at ilagay ang talong, *tomato sauce*, tinadtad na sibuyas at asin. Lutuin hanggang sa lumambot ang talong; kung kinakailangan, dagdagan ng kaunting tubig. Para sa 6 na katao.

## Ibong Apoy (Yakitori)

- **3/4 na kilong gluten, ginayat ng malalaking kudrado**
- **1 tasang katas ng mansanas**
- **1 tasang toyo**
- **3 kutsarang asukal**

Sa paggawa ng sarsa, paghaluin ang katas ng mansanas, toyo, at asukal at bayaan sa bahagyang apoy sa loob ng 15 minuto. Ilagay ang gluten sa tuhugan at ihawing bahagya. Pahiran ng sarsa at iihaw muli. Ulitin ito ng makailang beses. Para sa 6 na hain.

## Ina at Anak na Lalaki (Oyako-Domburi)

- **1/4 na kilong ginayat na lutong gluten**
- **1/4 na kilong kabute**
- **3 sibuyas**
- **1 tasang tubig**
- **6 na kutsarang toyo**
- **6 na itlog**
- **3-4 tasang kanin**

Gayating manipis ang gluten. Gayat-gayatin ang kabute sa habang 1 1/2 pulgada; gayatin ang sibuyas ng pahaba. Pakuluin ang tubig at toyo. Ilagay dito ang gluten, kabute, at sibuyas. Hatiin ito sa 6 na bahagi pagkatapos na kumulo. Ilagay ang 1 bahagi sa kawali at ilagay sa kalan. Batihing marahan ang 1 itlog at ilagay sa kawali. Pagka luto na ang itlog, ilipat ang lahat ng mga sangkap sa mangkok na may lamang mainit na kanin. Ulitin ito ng maka 6 na beses, samantalang niluluto ang bawa't bahagi ng bukod. Para sa 6 na hain.

# KOREA

## Korean Chop Chai

- **1/3 kilong gluten, ginayat-gayat sa 1/4 na pulgadang piraso**
- **1 malaking *carrot***
- **1/4 na kilong tuyong kabute (uring lapad)**
- **1/2 kilo miki**
- **1/2 tasang toyo**
- **1 kutsarang linga**
- **1 kutsarang asukal**
- **5 kutsarang langis pang-ensalada**

Gayatin ang lahat ng gulay sa tig 1/4 na pulgada ang haba. Prituhin ang mga gulay ng bukod-bukod, na sinasamahan ng kaunting gluten. Bago prituhin ibabad ang kabute sa kaunting tubig na malamig. Pagka lumambot na ang kabute, prituhin gaya ng una. Ibabad ang miki sa mainit na tubig sa loob ng may 5 minuto. Pagsama-samahin ang lahat ng gulay, gluten, at miki sa isang kaserola; lagyan ng linga at toyo. Lutuin ng 5 minuto. Ihain na mainit o malamig ayon sa gusto. Para sa 6 na dulot.

## Korean Gluten (Kinulob na Gluten)

1 1/2 kilong gluten, ginayat-gayat
1 butil ng bawang
5 sariwang sibuyas
2 kutsarang linga
1 tasang toyo
1 kutsarang asukal
1 itlog

Ilagay ang gluten sa kaserola; lagyan ng tubig hanggang sa matakpan ang lahat; idagdag ang dinikdik na bawang, asukal, at toyo; lutuin hanggang sa ang toyo ay masipsip ng gluten (mga 1/2 oras). Gayatin ang sariwang sibuyas ng tig 1 pulgada ang haba; ilagay sa ibabaw ng gluten. Budburan ng linga at pasingawan sa kaunting ningas ng apoy hanggang ang lahat na natitirang tubig sa sarsa. Ibukod ang pula sa puti ng itlog. Batihing mabuti ang puti ng itlog hanggang sa maging matigas, prituhin ang tinimplang itlog. Pagkatapos maiprito, gayatin ang itlog ng pinong pahaba. Pagka inihahain ang gluten at sarsa, ilagay ang ginayat na pinong itlog sa ibabaw. Para sa 12.

## Spinaka Namnol

3/4 na kilong spinaka
1 tasang gluten
Kaunting siling pula *(cayenne)*
1 sibuyas na sariwa
1 butil na bawang
1 kutsarang sinangag na linga
2 kutsarang toyo
1 kutsarang asukal
1 kutsarang langis pang-ensalada

Hugasang mabuti ang spinaka at lutuin sa kaunting tubig hanggang sa lumambot. Patuluing mabuti at gayatin ng tig 2 pulgadang piraso. Tadtarin ng pino ang gluten at idagdag ang sili. Tadtarin ang sibuyas kasama ang dahon, at ihalo sa linga, toyo, asukal, at langis. Lutuin ang gluten hanggang sa magkati. Ihalo sa gluten ang spinaka at ibang mga sangkap at lagyan ng asin upang magkalasa. Ihain samantalang mainit.

## "Spring Kim Chee"

3 bilog na repolyo
3 kutsarang asin
3 sariwang sibuyas
1 butil na bawang
1 kutsarang ginayat na siling pula
1 kutsarang tinadtad na kinending luya
1 1/2 tasang tubig

Hugasan ang repolyo at gayat-gayatin ng tig 1 pulgadang lapad at 2 pulgadang haba. Budburan ng 2 kutsarang asin at bayaan ng kalahating oras. Gayatin ang sibuyas kasama ang dahon, ng tig 1 1/2 pulgada ang haba at yadyarin. Tadtarin ang bawang, siling pula, at luya ng pino. Pagkatapos na mabayaan ang repolyo ng 30 minuto, hugasan ng makalawang beses sa tubig na malamig. Paghaluin ang inihandang mga gulay sa repolyo, lagyan ng 1 kutsarang asin at sapat na tubig upang matakpan ang repolyo, at bayaan ng 7 araw sa gusing may takip.

## CHINA

*Mga sipit—para sa masayang pagtitipon*

*Paraan ng paggamit*: Hawakan ang sipit na parang humahawak sa lapis, na mahigit sa kalahati ang pataas, ang maliit na dulo ang nasa mababa. Hawakang maluwag sa pagitan ng dulo ng hintuturo at panggitnang daliri; banayad na nakalapat sa hinlalaki—ang buong kamay ay nakapahingalay. Ngayon sanayin ang pagkibo-kibo ng sipit ng mga ilang beses hanggang sa kayo ay mabihasa.

Kasunod ay ibaba ang dakong ilalim ng sipit sa kaniyang tayo. Itaas na bahagya ang sipit sa anyong V na gagawa sa pamamagitan ng hinlalaki at hintuturo at sa unang sugpong ng daliring palasinsingan. Iwasan ang tukso na mahipo ng gitnang daliri ang sipit na nasa ilalim! Ang sipit sa ilalim ay hindi dapat kilusin kailanman.

### Sopas Mandarin

- 1 tasang gluten
- 1 kutsarang langis
- 1 tasang ginayat na kabute
- 1/2 tasang ginayat na *carrot*, *maliliit* na kudrado
- 1 tasang ginayat na *celery*
- 6 na tasang tubig
- 3 kutsaritang *margarine*
- 1/2 tasang tinadtad na spinaka
- 1 itlog, binati
- 2 kutsarang gawgaw
- 1/4 na tasang tubig

Gayatin ang gluten ng pahaba katulad ng palito ng posporo. Painitin ang langis sa kawali; igisa ang gluten ng 5 minuto. Idagdag ang kabute, *carrot*, at *celery*; igisa ng 5 minuto. Idagdag ang tubig, ang spinaka; pakuluin. Idagdag ang itlog, mabilis na hinahalo. Ihalo ang gawgaw sa tubig at idagdag sa sopas, na patuloy na hinahalo hanggang sa lumapot ng kaunti. Tikman at lagyan ng pampalasa. Para sa 6-8 hain.

### Piniritong Kinudradong Gluten na may Kasamang Nuwes

- 1/4 na kilong gluten
- 6 na kabute (malalaki)
- 1 tasang nuwes
- 2 kutsarang toyo
- 1/2 kutsarang gawgaw
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang asukal
- 1 tasang langis pangluto

Alisan ng balat at gayatin ng kudrado ang mga nuwes. Painitin ang langis at prituhin ang nuwes hanggang sa mamula-mula. Alisin sa apoy at patuyuin sa makapal na papel. Gayating maliliit na kudrado ang gluten at lagyan ng may 4 na kutsarang langis sa kawali, at pagka mainit na ang langis ay ilagay ang gluten. Haluin ng isang minuto.

Paghaluing mabuti ang gawgaw, asukal, asin, at toyo at ibuhos ang timpla sa ibabaw ng piniritong gluten. Ibabad ang kabute sa mainit na tubig ng may 10 minuto at gayatin ng kudra-kudrado. Idagdag sa tinimplang nasa kawali at haluin ng 5 minuto hanggang sa lumambot ang kabute. Alisin sa apoy. Ihalo ang nuwes na pinirito sa maraming langis bago ihain. Para sa 4.

## Sopas na Itlog na Binulaklak

- 4 na tasang tubig
- 2 kutsaritang *margarine*
- 2 itlog
- 2 tinadtad na *scallion* (o murang bawang)
- 2 kutsarang toyo
- 1 kutsaritang katas ng *lemon*

Pakuluin ang tubig. Batihing magkasama ang itlog at langis, at ibuhos sa sabaw na dahan-dahan. Ihalo ang *scallion*, toyo, katas ng *lemon*. Pakuluing muli at ihain. Para sa 4-6 na katao.

## Bola-bolang Gluten

- 1/2 kilong gluten, giniling
- 1 itlog
- 2 kutsarang harina
- 1 kutsaritang asin
- 1 1/2 kutsarang sibuyas, tinadtad na pino
- 3 siling berde, ginayat ng malalaking piraso
- Asin at pamintang pampalasa
- 4 na gayat na pinya, ginayat-gayat na kudrado
- 1 tasang tubig
- 3 kutsarang gawgaw
- 2 kutsaritang toyo
- 1/4 na tasang katas ng *lemon* o kalamansi
- 1/4 na tasang asukal
- 1 kutsaritang *margarine*

Paghaluin ang gluten, itlog, asin at paminta, at sibuyas. Gawing bola-bola, pagulungin sa harina, at iprito hanggang mamula-mula. Pagkatapos mamula ang gluten, idagdag ang 1/3 tasang tubig, 1 kutsarang langis, kinudradong pinya, at siling berde. Ilagay sa katamtamang apoy sa loob ng ilang minuto. Gumawa ng sarsa mula sa gawgaw, katas ng *lemon*, toyo, asukal, at 2/3 tasang tubig at *margarine*. Haluing mabuti. Idagdag sa bola-bolang gluten. Painiting mabuti. Para sa 6 katao.

## "Ch'ao Mien"

- 1/2 kilong gluten, kinudrado
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsarang mantika
- 1 katamtamang laking sibuyas
- 1 tasang *celery*, tinadtad na pino
- 1/2 tasang kabute, ginayat na manipis
- 1 de latang togue
- 2 tasang tubig
- 1 kutsarang harina
- 1 kutsarang tubig
- 1 kutsarang asukal
- 2 kutsarang toyo
- 1/4 tasang sinangag na *almond* o kasuy

Prituhin ang gluten sa kaunting mantika hanggang sa mamula-mula, at saka idagdag ang ginayat na sibuyas, *celery*, kabute, togue, at ang labong. Lutuin hanggang ang mga gulay ay mamula. Lagyan ng tubig at hayaan ng 20 hanggang 30 minuto sa marahang apoy. Ihalong dahan-dahan ang harinang tinunaw sa tubig. Lutuing 10 minuto. Idagdag ang asukal at toyo. Lagyan sa ibabaw ng mga sinangag na *almond*. Ihaing mainit sa ibabaw ng piniritong *noodles*. Para sa 6-8 katao.

## "Tofu Foo Yung"

- 1 tasang tofu, kinudrado
- 1 tasang sibuyas tinadtad na pino
- 1/4 na tasang apulid, ginayat na manipis, kung mayroon
- 1/2 tasang kabute, ginayat na manipis
- 5 itlog
- 3 kutsarang toyo
- 1 kutsarang gawgaw
- 1/4 na kutsaritang asukal
- 1/4 na kutsaritang *margarine*

Para makagawa ng "foo yung," batihin ang itlog na kasama ng tofu, sibuyas, apulid, at kabute hanggang sa lumapot. Idagdag ang 2 kutsarang toyo at ipagpatuloy ang pagbati. Maglagay ng kaunting langis sa isang malanday na kawali; kung husto na ang init ng kawali. ibuhos ang tinimpla. Papulahin ang magkabilang panig. Ihaing mainit na mayroong sarsa na ginawa sa pamamagitan ng marahang pagpapainit ng mga sumusunod na mga sangkap—1 kutsarang toyo, gawgaw, *bouillon*, asukal at *margarine*. Para sa 6 na katao.

## Matamis-Maasim na Tofu

- 1/2 kilong tofu (matigas) o tokwa
- 3 tasang langis
- Pandikit na gawgaw, 1/2 tasang tubig, 1/2 tasang gawgaw (gumamit ng higit na daming gawgaw kung kinakailangan para makagawa ng timplang pandikit o pasta)
- 3 kutsarang langis
- 1/4 na tasang asukal
- 2 kutsarang gawgaw
- 4 na kutsarang toyo
- 1/4 na tasang katas ng *lemon* o kalamansi
- 3/4 na tasang tubig
- 1 malaking sibuyas, tinadtad na pino
- 3 kutsarang tinadtad na luya

Gumawa ng mga hiwang pahilis sa bawa't panig ng tofu. Pagulunging mabuti ang hiniwang tokwa sa pastang gawgaw. Painitin ang kawali, lagyan ng langis, itapat ang tofu sa ibabaw ng kawali na may maraming mantika, at buhusan ng mainit na mantika ang bawa't gayat hanggang sa mamula. Pagkatapos ay iprito sa maraming mantika hanggang sa lumutong. Maghanda ng matamis at maasim na sarsa sa pamamagitan ng paghahalo ng langis, asukal, gawgaw, toyo, at katas ng *lemon* at tubig. Idagdag ang sibuyas, at luya at pakuluin ng ilang minuto. Ibuhos sa tofu. Ihain para sa 6.

## "Spring Rolls"

- 8 malalaking kabute, sariwa o pinatuyo
- 1 sibuyas, tinadtad na pino
- 1/2 ng de latang labong
- 1/4 na kilong togue
- 1 kutsarang luya, tinadtad na pino
- 1/4 kilong gluten, inilubog sa:
  - 1 kutsarang toyo
  - 1 kutsarang katas ng mansanas
  - 1 kutsaritang asin
  - 1 kutsarang gawgaw

Gayatin ang labong at kabute; igisa ito; at saka idagdag ang 4 na kutsarang toyo. Igisa ang sibuyas at kabute. Igisa ang gluten kasama ng mga gulay at luya. Ikalat ang 1 1/2 kutsara ng tinimplang gluten at gulay sa isang pangbalot na niyari mula sa timpla ng harina o *pancake mix*. Bilutin ang mga tabi at pagulungin, na binabasa ang mga gilid ng tubig para magdikit. Prituhin ang balumbon sa maraming mantika hanggang sa mamula. Ang paggawa ng pambalot na niyari mula sa timpla ng harina (*pancake mix*) ay ganito; magbati ng 6 na itlog (2 tasang tubig, 2 tasang harina, at 1 kutsaritang asin. Painitin ang maliit na kawali na may 1/2 kutsaritang langis; hulugan ng kaunting timpla ng harina ang kawali. Ang pambalot na ito ay dapat napakanipis at dapat maluto ng kulang pa sa isang minuto, na matagal pa ang paglalatag nito. Ipagpatuloy hanggang sa hustong bilang na gusto ninyong gawin. Ang pangbalot sa lumpia ay maaari ding magamit. Para sa 6 katao.

## "Fried Noodles"

- 6 na tuyong kabute (Tsina, kung mayroon)
- 1/4 na kilong tofu o tokwa
- 2 kutsarang toyo
- 1 kutsaritang tinadtad na luya
- 1 kutsarang gawgaw
- 5 kutsarang langis
- 1 tasang ginayat na labong
- 1 tasang niyadyad na repolyo
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 3 tasang lutong *noodles* na pino, pinalamig

Ibabad ang kabute sa mainit na tubig ng 20 minuto. Alisan ng tubig at gayatin. Gayatin ang tofu ng kudra-kudradong maliliit at ihalo sa toyo, luya, at sa gawgaw. Magpainit ng 2 kutsarang langis sa kawali. Lutuin ang labong, repolyo, kabute, at asin ng 5 minuto, na hinahalong malimit. Alisin sa kawali. Magpainit ng 1 kutsarang langis sa kawali ding iyon; igisa ang tofu ng 3 minuto. Ibalik ang mga gulay at lutuin ng 1 minuto. Sa isang bukod na kawali, painitin ang natitirang mantika. Idagdag ang *noodles;* prituhin ng 5 minuto na pinagbabalik-balik ng malimit. Ihalo ang tinimplang tofu. Lutuin sa matinding init ng 2 minuto, na hinahalong palagi. Para sa 4-6.

## "Dumplings"
## (Won Ton)

- 2 tasang binithay na harina
- 1 kutsaritang asin
- 1 itlog, binati
- 1/3 tasang tubig

Bithayin ang harina at asin sa isang sisidlang malukong; ihalo ang itlog. Unti-unting idagdag ang tubig, na hinahalong bahagya hanggang makagawa ng isang masa. Mangyayaring hindi na kailangang ilagay na lahat ang tubig. Masahin sa isang tabla na may kaunting harina hanggang sa maging makinis. Takpan ng mangkok at bayaan ng 30 minuto Palaparin at panipisin hangga't maaari at gayatin ng tig-2-pulgadang kudrado. Lagyan ng isang kutsarang palaman sa gitna at balutin ng tatsulok, pagdikitin ang mga gilid at isara. Lutuin sa kumukulong tubig na may asin o sopas sa loob ng 15 minuto. Makagagawa ng **may 20.**

*Palaman*:

- 1/4 na kilong gluten, giniling na pino
- 1 itlog, binati
- 3 apulid, tinadtad na pino
- 2 tinadtad na pinong *scallion* o sibuyas na mura
- 1 kutsarang toyo
- 1/2 kutsaritang asin

Paghaluin ang lahat ng mga sangkap na sama-sama at gawin ayon sa tagubilin.

## Bitsuwelas Mandarin

- 1/2 kilong ginayat na bitsuwelas, nilaga
- 2 kutsarang hinalbusang hati-hating *almond* o kasuy
- 1 kutsarang langis
- 1/2 tasang magaspang na gayat ng *celery*
- 1 kutsaritang toyo
- 1 kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang katas ng *lemon*
- 2 kutsaritang gawgaw may halong 1 kutsaritang tubig

Alisin ang bitsuwelas sa pinaglagaang tubig. Itabing saglit ang tubig na pinaglagaan. Papulahin ng kaunti ang *almond* o kasuy sa langis; idagdag ang *celery* at igisa ng 2 minuto. Idagdag ang 1/2 tasang sabaw ng bitsuwelas, toyo, asukal, at katas ng *lemon.* Takpan, hayaan sa marahang apoy ng 3 minuto. Ihalo ang bitsuwelas; painiting mabuti. Idagdag ang gawgaw na may halong tubig; painitin ng husto lamang hanggang sa lumapot ang sabaw. Para sa 4 katao.

## Ensalada Oriental

Ang ensaladang ito ay tatagal ng mga ilang araw sa *refrigerator* takpan lamang; at huwag isama ang sarsa.

**2 kutsaritang asin**
**2 pipinong katamtaman ang laki, ginayat na tila papel kanipis (2 tasa)**
**2 tasang niyadyad na *carrot***
**1/4 na kutsaritang asin**
**1/4 na tasang asukal**
**1/4 na tasang katas ng *lemon***

Budburan ng 2 kutsaritang asin ang ibabaw ng pipino. Palamiging mabuti, 1 oras o higit. Patuluin sa isang salaan, na dinadampian ng serbilyetang papel upang maalis hangga't maaari ang lahat ng katas.

Budburan ng 1/4 na kutsaritang asin ang *carrot.* Pagsamahin ang asukal at katas ng *lemon,* na hinahalo upang matunaw ang asukal. Ilagay ang pipino sa isang panig ng sisidlan ng ensalada at ang *carrot* sa kabilang panig, ibuhos ang tinimplang katas ng *lemon* sa ibabaw. Palamigin ng di-kukulangin ng 1 oras.

Sa paghahain, patuluin, at gamitin ang sabaw na pangsarsa; ayusin ang *carrot* at ilagay sa gitna ng pipino na inayos na pabilog. Palamutihan ng labanos na inanyuang bulaklak kung gusto. Makagagawa ng 5 hain.

## Chicharo na may Apulid (Water Chestnuts)

Magpainit ng 1 kutsarang langis pang-ensalada sa kawali; prituhin ang 1/3 tasang gluten na tinadtad na pino. Idagdag ang 2 tasang chicharo, 1/2 tasang apulid na ginayat na manipis. Idagdag ang 1 tasang tubig, 1 kutsaritang toyo, 1 kutsaritang *margarine.*

Pasingawang may takip sa malakas na apoy ng 3 minuto. Pagsamahin ang 1 kutsarang gawgaw at 2 kutsarang malamig na tubig. Ilagay sa isang tabi ang mga gulay; idagdag ang timpla ng gawgaw sa sabaw. Lutuin at haluin hanggang sa lumapot ng kaunti. Lagyan ng asin pampalasa. Makagagawa ng 3 hanggang 4 na hain.

## "Jin Mah Bang"

**2 tasang harina**
**1/2 tasang mantika**
**1/2 tasang asukal**
**1/2 tasang linga**
**1/2 kutsaritang *baking powder***
**2 itlog**

Bithayin ang harina at *baking powder* sa malapad na tabla. Gumawa ng hukay sa gitna at ilagay ang asukal, 1 itlog at sinalang mantika. Gawin ang timpla na isang masa. Masahin katulad ng pagmasa ng tinapay. Lulunin ang masa sa 1/2 pulgada ang laki ng bilog, at paggayat-gayatin ng tig 1/2 pulgada. Bilugin na parang bola at palaparin. Magbati ng 1 pula ng itlog at pahiran nito. Idampi sa linga at idiin ng kaunti. Pahiran ng binating puti ng itlog at ihurno sa isang lanera na nilangisan ng 15 minuto sa hurnong 350° F.

# TIMOG SILANGANG ASIA

## Piniritong "Siamese Beans"

- 1 sibuyas
- 2 kutsarang langis pangluto
- 2 tasang lutong patani
- 2 tasang lutong sitaw
- 1 de latang *tomato sauce*
- 1/2 tasang de latang mais, buong butil
- 1/2 kutsaritang *paprika*
- Kaunting paminta
- 1/2 kutsaritang asin

Prituhin ang sibuyas sa langis hanggang mamula-mula. Idagdag ang ibang mga sangkap. Ihain samantalang mainit na mainit pa. Para sa 6 katao.

## Sinangag na Kaning Siamese

- 2 tasang kanin
- 1 malaking sibuyas
- 2 itlog
- 1 siling berde
- 1/2 tasang gluten o tofu tinadtad
- Asin

Tadtarin ang sibuyas ng maliliit na piraso at prituhin hanggang mamula. Alisin sa kawali, tadtarin ang siling berde ng maliliit na piraso at prituhin hanggang malanta. Alisin ang siling berde sa kawali at magprito ng dalawang binating itlog. Lagyan ng asin upang magkalasa. Igisa ang tinadtad na gluten, at kanin, piniritong sibuyas, siling berde, at piniritong itlog na binati. Haluin at painiting mabuti. Maaaring lagyan ng toyo kung inyong nais. Para sa 5 katao.

## "Curried Tofu Malayan"

- 1 ginayat na sibuyas
- 1 kutsarang mantekilya
- 2 kutsarang *curry paste*
- 2 kutsarang luya, ginayat na pino
- Asin pampalasa
- 1 siling malaki, ginayat na pino, at pahaba
- 1/2 tasang tubig
- 1 pipino, kinudra-kudrado
- 1/2 kilong tofu, kinudrado
- Katas ng 1 *lemon*
- Isang kurot na paminta
- 1 tasang gatas

Prituhin ang sibuyas hanggang mamula-mula. Idagdag sa tubig ang *curry* paste, luya, asin, at siling malaki. Idagdag sa sibuyas. Ilagay sa marahang apoy sa loob ng 15 minuto. Pagkatapos idagdag ang pipino, tofu, katas ng *lemon*, at paminta. Idagdag ang gatas; haluin hanggang lumambot. Ihain sa ibabaw ng buhaghag na kanin. Para sa 6 na katao.

## Kalamay Singapore

- 1/2 tasang sago
- 2 tasang gatas
- 1/4 tasang asukal
- Balat ng 1/2 *lemon*
- 2 malaking hinurnong mansanas
- 2 itlog
- 1/2 tasang dinurog na pinya
- 1/3 tasang krema
- 1/2 kutsaritang *nutmeg*
- 1/2 kutsaritang *cinnamon*

Ilagay ang sago sa isang dalawahang pakuluan (*double boiler*). Idagdag ang gatas, asukal, at balat ng *lemon*. Lutuin hanggang sa lumambot ang sago. Paraanin ang hinurnong mansanas sa salaan; idagdag ang laman ng mansanas sa sago. Ihiwalay ang pula ng itlog at idagdag ito pagkabati sa sago. Idagdag ang pinya, krema at mga rekado. Batihin ang puti ng itlog hanggang sa tumigas at ihalong dahan-dahan sa sago. Ilagay sa lanera na pinahiran ng mantekilya. Ihurnong dahan-dahan ng 1/2 oras. Ihain samantalang mainit na may kaunting kremang binating mabuti. Para sa 4 katao.

## Pananghaliang Malayan

**1/2 tasang sibuyas, ginayat**
**1/2 kilong gluten, ginayat na kinudrado**
**1 maliit na sibuyas, tinadtad**
**1 tasang gatas**
**1 kutsaritang pulbos na *curry***
**Asin pampalasa**
**1 kutsarang harina**
**1/2 tasang tubig**
**Kanin**
**Tinadtad na sibuyas**
**Tinadtad na kamatis**
**Tinadtad na *celery***
**Tinadtad na nilagang itlog**
**Dinurog na pinya**
**Ginayat na saging**
**Kinudkod na niyog**

Ilagay sa apat na tasang tubig ang gluten at hayaan sa apoy na marahan sa loob ng 1/2 oras. Ilagay ang ginayat na sibuyas. Idagdag sa tubig ang gatas, asin, at pulbos na *curry*.

Gumawa ng pasta mula sa harina at tubig at idagdag sa pang sabaw. Dagdagan pa ang pulbos na *curry* kung kinakailangan: ilagay sa marahang apoy ang sarsa hanggang sa maging mainit na mainit. Idagdag ang kinudradong gluten. Kutsarahin ang gluten at sarsa at ilagay sa mainit, buhaghag na kanin. Idagdag sa ibabaw na hanay-hanay ang sumusunod na mga sangkap: sibuyas, kamatis, *celery*, pipino, nilagang itlog, mani, pinya, saging, niyog. Para sa 8.

## Kamatis Rangoon Nilamnan

**6 na kamatis, malalaki, binalatan**
**1 tasang tofu, dinurog**
**1/2 tasang mayonesa**
**1/3 tasang dinurog na pinya**

Gayatin ang ibabaw ng kamatis. alisin ang laman sa loob. Ihalo dito ang ibang mga sangkap at gamiting palaman. Para sa 6 na katao.

## INDIA at CEYLON

## Ginisa—India

**1/2 kilong gluten, ginayat ng 1 1/2 pulgadang kudrado**
**1/4 na tasang harina**
**1 kutsaritang asin**
**1/4 na tasang langis**
**4 na sibuyas na maliliit, tinalupan**
**1 siling berde, ginayat**
**1 tasang maasim na krema**
**2 kutsaritang *curry paste***

Pagulungin ang gluten sa harinang may asin at paminta. Iprito ang gluten hanggang sa mamula-mula. Dagdagan ng tubig, lutuin sa kaunting init ng apoy sa loob ng 15 minuto. Idagdag ang sibuyas at siling berde at ipagpatuloy ang pagluluto ng 30 minuto pa. Pagsasama-samahin ang maasim na krema, *curry paste,* at ihalo ito sa ginisa at lutuin pa ng 1 minuto. Lagyan ng pampalasa. Ihain na nasa ibabaw ng mainit na kanin. Para sa 4 na katao.

## Gluteng may Curry

**4 na tasang ginayat na kudradong gluten**
**1 paketeng pinalamig (*frozen*) na patani, o anumang uri ng patani o gisantes**
**4 na kamatis na ginayat na pakudrado**
**1 katamtamang laki ng patatas, tinalupan at kinudrado**
**2 katamtamang laki ng sibuyas, tinadtad na pino**
**4 butil na bawang, tinadtad na pino**
**2 kutsarang pulbos ng *curry,* hinaluan ng tubig para maging malapot na parang pasta**
**3 kutsarang langis**
**3 tasang gata ng niyog o karaniwang gatas kung walang gata ng niyog na makuha**

Ilagay ang langis sa isang kawali; kung ito'y uminit na ilagay ang sibuyas at bawang at pirituhin para pumula. At saka idagdag ang tinimplang pulbos na *curry,* at lutuin ng 2 minuto. Idagdag ang kamatis, takpan at lutuin ng 5 minuto, at saka idagdag ang vetsin at sabaw. Idagdag ang lahat ng ibang sangkap at hayaang bahagyang kumulo-kulo hanggang ang mga gulay ay maluto at ang mapulang langis ay pumaibabaw. Ihain kasama ng kanin.

## Gulay na may Curry

**1/4 na kilong gisantes**
**4 na malalaking patatas**
**1 sibuyas katamtaman ang laki**
**3 ulo ng bawang**
**2 kutsarang mantika**
**1 pirasong luya**
**2 siling berde**
**3/4 na kutsaritang pulbos na *curry***
**1 1/2 kutsaritang *coriander,* kung mayroon**
**1 kutsaritang asin**

Alisan ng balat ang gisantes; maaari din ang pinalamig (*frozen*) o de latang gisantes ang gamitin. Pagapatin ang mga patatas. Gayatin ang sibuyas, bawang, luya at ang siling berde. Papulahin ang mga ginayat na sangkap at idagdag ang mga rekado. Prituhin hanggang ang sibuyas ay maging malasado. Idagdag ang gisantes, patatas at asin. Igisa ng 5 minuto. Idagdag ang 2 1/2 tasang tubig (ang bahagi nito ay katas ng kamatis kung gusto). Lutuin sa bahagyang ningas ng apoy hanggang lumambot.

## Patatas na may Curry
## (Alu Turgarri)

**3 kutsarang mantekilya**
**1 1/2 kutsaritang *tumeric***
**4 na patatas (2/3 kilo) tinalupan at pinag-apat**
**1/2 tasang tubig**
**1 1/2 kutsaritang asin**
**1/4 na kutsaritang tuyong giniling na pulbos ng sili**

Tunawin ang mantekilya sa isang kawali; ihalo ang *tumeric* at idagdag ang patatas. Igisa hanggang sa mamula-mula. Idagdag ang tubig, asin, at sili. Takpang bahagya at lutuin sa mahinang init ng apoy ng 10 minuto o hanggang sa lumambot. Para sa 4 na katao.

## Itlog na may Curry—Madras

4 na kutsaritang mantekilya
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1 butil na bawang na ginayat na pino
1 kutsarang pulbos na *Indian curry*
1 kutsaritang pastang kamatis *(tomato paste)*
1 1/2 tasang gatas
1 kutsaritang asin
6 na itlog na nilaga, hinating pahaba

Tunawin ang mantekilya sa kawali; igisa ang bawang at sibuyas ng 5 minuto. Pagsamahin ang pulbos na *curry* at pastang kamatis; lutuin, hinahalong palagi ng 1 minuto. Idagdag ang gatas at lutuin ito sa mahinang init ng apoy ng 10 minuto. Idagdag ang asin at itlog; painitin. Para sa 3-6 na hain.

## Kaning Pilau

2 tasang bigas
1/2 tasang langis
1 sibuyas, tinadtad na pino
1/2 kutsaritang pulbos na bawang
6 na buong clavo
6 na butil ng *cardamon*
2 tig-isang pulgadang piraso ng *stick cinnamon*
1/2 kutsaritang *tumeric*
1/4 na tasang hinalbusang *almond* o kasuy
1/2 tasang pasas
2 kutsaritang asin

Hugasan ang bigas sa malamig na tubig. Patuluin. Isama ang sibuyas sa langis at lutuin hanggang sa malanta. Idagdag ang bigas at ipagpatuloy ang pagluluto, na hinahalong patuloy ng 5 minuto. Idagdag ang 4 na tasang kumukulong tubig at ang lahat ng rekado. Isama ang pulbos na bawang. Takpan at lutuing banayad hanggang ang lahat ng tubig ay kumati (mga 30 minuto). Samantala, sa kaunting langis, ay papulahin ang *almond* o kasuy. Kung ang kanin ay maluto na idagdag ang almond at pasas at haluing mabuti. Para sa 8 na katao.

## Gluten Patties na may Curry

1 kilong gluten tinadtad
1 malaking sibuyas, tinadtad na pino
1 itlog na nilaga
1 kutsaritang pasta na *curry*
Asin pampalasa

Gilingin (gamitin ang magaspang na gilingan) ang sibuyas, itlog, at gluten; idagdag ang pasta na *curry* at asin. Ilagay sa *refrigerator* ng magdamag. Magporma ng maliliit na bilog na palapad at pirituhin sa maraming mantika. Para sa 6 na katao.

## Sopas na Lentehas (Purpoo Mulligatunny)

1 tasang lentehas
6 na tasang tubig
2 tasang tubig
2 kutsarang mantekilya
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1 ulong bawang na niligis
1 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang tuyong giniling na malaking sili
2 kutsaritang pulbos na *Indian curry*
1 kutsaritang katas ng *lemon* o kalamansi

Hugasang mabuti ang lentehas, samahan ng tubig sa isang kaserola. Pakuluin at lutuin sa mahinang apoy ng 1 oras o hanggang sa lumambot. Tunawin ang mantekilya sa isang kawali. Igisa ang sibuyas at bawang ng 5 minuto. Pagsamahin ang asin, giniling na sili at pulbos na *curry*. Lutuin ng 2 minuto, at saka idagdag ito sa sopas; lutuin sa mahinang apoy ng 20 minuto. Gilingin ng pino sa panghalong de koryente o piliting palusutin sa gilingan ng pagkain o gilingan ng bigas, o kaya ay dikdikin at salain sa salaan. Lagyan ng pampalasa at idagdag ang katas ng *lemon*. Kung masyadong malapot dagdagan ng kaunting tubig.

## "Gagreli (Carrot-Sweet)"

**1 kilong niyadyad na *carrot***
**1 latang gatas condensada**
**1/4 na tasang tubig**
**1/2 tasang kinudkod na niyog**
**2 tasang asukal**
**1/2 tasang *margarine***
**1/2 tasang pasas**

Ilaga ang niyadyad na *carrot*, gatas condensada, tubig at asukal na magkasama hanggang sa halos ay magkati, at hinahalong patuloy upang maiwasan ang pagkasunog. Idagdag ang *margarine* at lutuing muli, hanggang sa halos ay magkati. Idagdag ang pasas at kinudkod na niyog. Ikalat sa isang malanday na lanerang pinahiran ng langis at gayating kudra-kudrado o hilis kalamay na piraso pagka malapit ng lumamig. Tagal ng pagluluto: 30 minuto. Para sa 8-12 katao.

*Pahiwatig*: Ang panghimagas ng mga taga India ay niluluto lahat sa apoy sa iba't-ibang paraan; walang hinuhurno. Ang mga banyagang panghimagas gaya ng keik at sorbetes ay kinagigiliwan, subali't hindi ito bahagi ng pambansang tradisyon.

## "Pastries" na may Palaman (Samosas)

**1 ulong bawang na dinikdik**
**1/2 tasang sibuyas, ginayat na pino**
**2 kutsarang mantekilya**
**1/4 na kilong gluten, giniling**
**1 kamatis, tinadtad**
**1 kutsarang pulbos na *Indian curry* (kung masyadong maanghang ang *curry* ay gumamit lamang ng kaunti)**
**1/8 kutsaritang giniling na siling malaki (maaari itong huwag ng gamitin kung ang maanghang na pagkain ay hindi gusto)**
**1 kutsarang *parsley*, tinadtad na pino**

Igisa ang bawang at sibuyas sa mantekilya ng 5 minuto. Idagdag ang gluten at lutuin sa matinding init hanggang mamula. Haluing malimit. Idagdag ang kamatis, asin, pulbos na *curry*, sili at *parsely*. Lutuin sa katamtamang init ng 5 minuto. Patuluin, kung may natitira pang sabaw. Lagyan ng rekado at palamigin.

Pastry:

**1 3/4 na tasang harina, binithay**
**1 kutsaritang asin**
**3 kutsarang mantekilya, tinunaw**
**1/3 tasang *yogurt* o pinaasim na krema**
**Mantika para sa pagpipirito na lubog sa mantika**

Bithayin ang harina at asin sa isang mangkok; ihalo ang mantekilya at *yogurt*. Masahing banayad hanggang sa makagawa ng isang masa. Takpan ng mangkok at bayaan ng 30 minuto.

Palaparin ng manipis hangga't maaari at gayatin ng tig-4-pulga-

UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
LIBRARY

A-24533

dang parisukat. Lagyan ng isang punong-punong kutsarita na palaman ang bawa't isa at tiklupin na may ayos tatsulok. Pagdikitin ang mga gilid sa pamamagitan ng tubig na malamig at tinidor. Painitin ang mantika sa 375° F. at prituhin ang ilan muna hanggang mamula. Patuluin at ingatang mainit samantalang inihahanda ang natitirang isusunod. Makagagawa ng mga 24.

## "Eggplant Relish"

### (Brinjal Boortha)

- 1 talong kainaman ang laki
- 1/2 tasang sibuyas, ginayat na pino
- 1/4 na tasang siling berde, ginayat na pino
- 1 kutsarang langis
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 na tasang kinudkod na niyog
- 1/4 na kutsaritang giniling na tuyong siling pula
- 3 kutsarang malapot na krema
- 2 kutsarang katas ng *lemon*

Ihurno ang talong sa init na 350° F. sa loob ng 1 oras, o ihawin sa apoy. Palamigin at talupan. Igisa ang sibuyas at siling berde sa langis ng 5 minuto. Banlawan ang niyog sa malamig na tubig. Tadtaring magkakasama ang talong, ginisang mga gulay, niyog, asin, at ang sili. Ihalo dito ang krema at ang katas ng *lemon* at tadtarin hanggang sa maging pinong-pino. Lagyan ng rekado at palamigin. Makagagawa ng may 3 tasa.

## "Spicy Kababs"

### (Massale Dar Kababs)

- 3/4 na kilong gluten, giniling
- 1 tasang sibuyas, ginayat na pino
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 na kutsaritang pulbos na luya
- 1 1/2 kutsaritang *tumeric*
- 1 1/2 kutsaritang giniling na *coriander*
- 1 tasang *yogurt* o maasim na krema
- 1/4 na tasang harina
- 4 na kutsarang mantekilya

Paghaluing magkakasama ang unang 7 nakatala. Biluging pahaba na gaya ng korte ng langgunisa, 1 pulgada ang diyametro at 4 pulgada ang haba. Ilubog ito sa natitirang *yogurt* at saka sa harina. Tunawin ang mantekilya sa kawali. Lutuin ang *kababs* sa kaunting init ng apoy hanggang sa mamula ang lahat ng panig. Makagagawa ng 12 *kababs*. Makagagawa ng pinakamabuting mainit na *hors d'oevres*, o pampagana.

## Sarsang Sambal

Ang *sambal* ay inihahain na kasama ng *curry* at iba pang mga lutong Indian. Maaaring gamitin ninyo ang anumang natirang lutong gulay, ginayat na kamatis, o pipino, sa paggawa ng sarsa. Ilahok ito sa panarsa 1 oras bago ihain at budburan ng kaunting kinayod na pinatuyong niyog.

- 2 kutsarang langis
- 1 tasang sibuyas, ginayat na pino
- 1 ulo ng bawang, tinadtad
- 1 kutsaritang *tumeric*
- 1/2 kutsaritang giniling na cumino
- 1/4 na kutsaritang giniling na tuyong siling malaki
- 1 kutsaritang asin

Painitin ang langis sa kawali; gisahin ang sibuyas, bawang, *tumeric*, cumino, sili, at asin sa napakabanayad na apoy hanggang sa lumambot subali't hindi mapula.

### Tinapay Indian (Chapattis)

1 tasang binithay na harina (buong trigo, kung mayroon)
1/8 kutsaritang asin
1/2 tasang tubig

Bithayin ang harina at asin sa isang sisidlan; unti-unting lagyan ng tubig, na ginagamit ang mga daliri, upang makagawa ng malambot na masa. Hatiin sa 10 piraso at palaparin na pabilog sa ibabaw ng tablang binudburang bahagya ng harina. Takpan ng damit at hayaan ng 20 minuto. Palaparin at panipisin hangga't maaari.

Painitin ang kawali ng walang langis; ilagay ang mga binilog na ito doon. Iluto sa mahinang apoy, na malimit binabaligtad hanggang sa lumutong at mamula. Para lumapad, diinang bahagya ng sandok na lapad.

### "Ceylon Surprise Cocktail"

1 abocado
1 sariwang suha o dalanghita (o de lata)

Talupan at gayating kinudrado ang hinog na abukado. Talupan at hatiin ang suha sa bawa't liha; alisin ang buto. Paghaluin sa isang mangkok ang 1 tasang mayonesa, 1/2 tasang sarsang chili, katas ng 1/2 *lemon*. Idagdag ang bungang-kahoy sa timplang ito. Ilagay sa mga basong lalagyan ng *fruit cocktail*. Palamigin at idulot. Para sa 6.

### "Colombo Coconut Cup"

1 de latang pinya, kinudrado
4 na saging, ginayat (alisin ang mga buto)
1/2 tasang kinudkod na niyog, tostado

Paghaluin ang mga bungang-kahoy. Idulot sa mga basong lalagyan ng *fruit cocktail*. Budburan ng tinostang niyog sa ibabaw. Para sa 6 na katao.

## GITNANG SILANGAN

### Pinya a la Karachi

1 sariwang pinya
1/4 na tasang asukal
1/4 na tasang katas ng *cherry maraschino*

Tapyasin ang dulo ng pinya. Dukitin ng kutsilyong matalas ang palibot ng loob ng pinya, tinatanggal ang laman nito sa mga gilid. Ilabas ito at gayating kinudrado na maliliit. Ilagay ito sa mangkok at lagyan ng asukal. Paghaluing mabuti. Ibalik ang pinyang kinudrado sa loob ng pinyang pinag-alisan nito. Ibalik na muli ang tinapyas na dulo ng pinya at ilagay sa *refrigerator* upang palamigin. Sa paghahain, alisin ang ibabaw at kutsarahin sa mga basong lalagyan ng *fruit cocktail*.

### Falafil

2 tasang garbansos, o lentehas na ibinabad ng magdamag o higit pa
1 tungkos na *parsley*
1 sibuyas
Asin
Ulo ng bawang
1/2 kutsaritang soda

Ilagay ang lahat ng mga sangkap sa gilingan. Pagkatapos, bilugin sa katamtamang laki at palaparin. Prituhin. Makagagawa ng masarap at murang pagkaing protina. Para sa 5 na katao.

## Puris (Piniritong Tinapay)

**2 tasang binithay na harina (maaaring 1/2 *whole wheat* at 1/2 puti o lahat puti)**
**1 kutsaritang asin**
**1/4 na kutsarang tinunaw na mantika**

Bithayin ang harina kasama ng asin sa isang malaking mangkok. Idagdag ang mantika, haluing mabuti. Ihalo ang may 6 na kutsarang tubig, hinahalo para makagawa ng isang malambot, subali't nababanat na masa. Masahin ang masa sa ibabaw ng malapad na tabla na bahagyang binudburan ng harina sa loob ng 5 hanggang 7 minuto, o hanggang sa maging pino at makintab-kintab. Pagkatapos, palaparin ang masa ng may 1/2 pulgada ang kapal at takain sa 3-pulgadang bilog-bilog. Painitin ang langis sa kawaling malukong at pagka mainit na ay prituhin ang mga bilog na masa sa maraming mantika hanggang mamula. Baligtarin. Prituhin muna ang isang panig at saka ang kabila. Patuluin at ihaing kasama ng pagkaing kanin at *curry*.

## Saging sa Arnibal

**1 tasang asukal**
**8 matigas na saging**
**1 1/2 tasang krema ng niyog (tingnan ang resipi, p. 171**
**2 kutsarang tubig**
**1/8 kutsaritang asin**

Lutuin ang asukal at tubig sa mahinang apoy hanggang sa maging arnibal. Talupan ang mga saging at ihanay sa isang malukong na kawali. Ibuhos ang arnibal sa mga ito; at pakuluin. Idagdag ang krema ng niyog na nilagyan ng asin; lutuin sa katamtamang init hanggang sa masipsip ang krema, na malimit binabaligtad ang saging. Para sa 8 katao.

## Sariwang Sitao may Curry

Tunawin

**2 kutsarang mantekilya o mantika sa isang katamtamang laki at malanday na kawali sa napakaliit na ningas ng apoy**

Idagdag

**1 maliit na ulo ng bawang, ginayat na pino**

Ihalo

**1 1/2 kutsaritang pulbos na *curry***
**1 1/2 kutsaritang asin**
**1/4 na kutsaritang asukal**
**1/4 na kutsaritang tuyong mustasa (kung mayroon)**

Idagdag

**3/4 na kilong sitao (hinugasan at pinagputol-putol ng tig 1 1/2 pulgada**
**1/2 maliit na siling berde, tinadtad**

Lutuing tuloy-tuloy sa loob ng 15 minuto, na malimit hinahalo. Idagdag ang 1 tasang mainit na tubig, takpan at pasingawan sa mahinang apoy ng 25 minuto, o hanggang sa lumambot. Huwag lalabugin. Ihaing kasama ng kanin.

## Kroketang Garbanzo

- 1 tasang garbansos (o 1 lata) (tinatawag ding *chick peas)*
- 1 patatas na katamtamang laki, nilaga
- 1 sibuyas
- 1 tasang tinadtad na *parsley*
- 2 kutsarang aceite de olivo, o ibang langis

Gilingin ang patatas, sibuyas at garbanzos sa gilingan ng pagkain. Ihalo ang *parsley* at gawing bola-bola; pagkatapos ay palaparin. Prituhin sa aceite de olivo. Ilagay sa loob ng *sandwiches* gaya ng inyong ginagawa sa *hamburgers*. Mabuti kung may kasamang letsugas at *catsup* o sarsang linga.

## Ensaladang Pipino (Thanhat)

- 4 na pipino
- 6 na kutsarang katas ng *lemon*
- 1 kutsarang asin
- 1/2 tasang langis
- 4 na sibuyas, ginayat na maninipis
- 4 na butil na bawang, ginayat
- 1 kutsaritang *tumeric*
- 1 kutsarang asukal
- 1 kutsaritang bagong giling na paminta

Talupan ang mga pipino, hatiin ng pahaba at pagkatapos ay paputol. Alisin ang mga buto. Buhusan ng mainit na tubig ang pipino hanggang sa matakpan at lagyan ng 3 kutsarang katas ng *lemon.* Lutuin hanggang kumulo at patuluin karaka-raka pagka ang pipino ay lanta na. Budburan ng asin.

## Kanin at Nuwes

- 1 1/2 tasang kanin
- 2 1/4 tasang tubig
- 1 kutsaritang asin
- 3/4 tasang hinalbusang tinadtad na *almond* o kasuy
- 1/4 na tasang *pine nuts* (o anumang nuwes na makukuha)
- 4 na kutsarang pulot (*honey*)
- 2 kutsarang langis
- 2 kutsarang toyo

Hugasan ang bigas sa tubig na malamig. Ilagay sa kaldero at isama ang tubig at asin. Takpan, pakuluin at lutuin sa mahinang ningas ng apoy ng 25 minuto o hanggang ang bigas ay lumambot at kumati. Papulahing bahagya ang *almond* at nuwes sa langis. Idagdag sa kanin na kasama ñg pulot at toyo. Banayad na haluin ng dalawang tinidor. Ihain sa lugar ng gulay. Para sa 4-6.

## Maruyang Saging (Kluay Khark)

- 1 tasang harinang bigas
- 1/8 kutsaritang asin
- 1/2 tasang gata ng niyog (tingnan resipi, p. 171
- 1 kutsarang langis
- 2 pula ng itlog
- 2 puti ng itlog, binating mabuti
- 1/2 tasang kinudkod na niyog
- 5 saging na saba, ginayat na pahaba
- Maraming mantika para pagpirituhan

Bithayin ang harina at asin sa isang mangkok; ilagay ang gata ng niyog, langis, at pula ng itlog saka batihing mabuti hanggang maging pino ang timpla. Ihalong dahan-dahan ang puti ng itlog at niyog. Ilubog ang mga saging sa timpladang ito. Painitin ang mantika sa 380° F. Prituhin ang ilang mga piraso muna hanggang maging mamula-mula. Patuluin at ihaing mainit. Para sa 4-6 na katao.

## Halo-halong Mga Gulay

4 na kutsarang linga
2 sibuyas, ginayat
6 na kutsarang langis
1/2 kilong bitsuwelas, ginayat na tig 1/4-pulgada ang haba
1/4 na kilong okra
1 tasang ginayat na labong
1/2 kilong spinaka

Ilagay ang linga sa isang maliit na kawali at painitin sa marahang apoy hanggang sa mamula-mula; haluing malimit. Alisin at itabi.

Painitin sa kawali ang 4 na kutsarang langis; papulahin ang sibuyas dito.

Ihulog ang bitsuwelas sa kumukulong tubig na may asin at lutuin ng 5 minuto. Patuluin. Ihulog ang okra sa kumukulong tubig na may asin at lutuin ng 5 minuto. Patuluin. Painitin ang labong sa kaniyang sariling tubig. Patuluin. Lutuin ang spinaka sa natitirang langis ng 3 minuto. Ayusin ng magkakabukod na tumpok ang mga gulay na mayroong kaunting ginisang sibuyas at linga ang bawa't isa. Para sa 6-8 katao.

## "Hi Fe (*Iron*)"

2 tasang beans na may itim na batik (*black-eyed beans)* at nilutong may asin o ibang butil o lentehas ay maaari din)
1 tungkos na *parsley,* tinadad
1 sibuyas, tinadtad
1 kamatis, tinadtad

Haluing mabuti ang mga sangkap; idagdag ang katas ng *lemon* at aceite de olivo o *salad oil.* Para sa 5 katao.

## Bitsuwelas at Kanin

1 tasang buto ng bitsuwelas (*kidney beans)*
1 sibuyas
2 butil na bawang
2 kutsaritang asin
1/8 tasang langis
2 tasang kanin
1/2 tasang tubig
1/4 na kutsaritang tuyong giniling na chili

Hugasan ang *kidney beans* at takpan ng tubig. Pakuluin; alisin sa apoy at ibabad ng 1 oras. Lagyan ng sibuyas, bawang at asin. Pakuluin; muling takpan at lutuin sa mahinang apoy ng 1 1/2 oras o hanggang maging malambot na malambot. Durugin ang *beans* sa pamamagitan ng tinidor. Painitin ang langis sa isang kawali; idagdag ang dinurog na *beans* at lutuin sa mahinang init ng 5 minuto, na malimit hinahalo. Ihalo ang kanin, sabaw at chili. Lutuin ng 5 minuto. Timplahan. Para sa 6-8.

# RUSSIA

## Borscht

1/2 kilong gluten, ginayat na kinudrado
2 kudradong tofu
12 tasang tubig
1/2 tasang *margarine*
3 *carrot*
12 katamtamang laki ng *beets*
3 tangkay ng *celery* (kinchay)
1 tasang niyayad na repolyo
2 sibuyas
6 na tangkay ng *parsley*
2 butil na bawang
1 kutsaritanf *thyme*
1 dahon ng laurel
Asin

Gumawa ng pangsabaw sa pamamagitan ng pagpapakulo sa gluten, *margarine*, at hustong tubig na may kaunting asin. Balutin sa isang maliit na katsa ang tinadtad na bawang, *parsley*, dahon ng laurel, *thyme* at ihulog ito sa sabaw. Tadtaring pino ang lahat ng mga gulay at tofu at ilagay sa pangsabaw. Pagka ang mga gulay ay luto ng mabuti, salain ang sabaw. Batihing mabuti ang 3 puti ng itlog, ihalong unti-unti sa pangsabaw, at lutuin pa ng 15 minuto. Sa paghahain, lagyan ng 1 kutsarang kremang binating mabuti ang bawa't bahagi na may kaunting pulbos ng mustasa. Para sa 2 katao.

## "Russian Grill"

- **3/4 na kilong kinudradong gluten**
- **1/2 tasang *French dressing***
- **1 butil na bawang**
- **1 tasang kabuteng buko (de lata)**
- **4 na kudradong tofu**
- **1 kutsaritang asin**
- **1/4 na kutsaritang paminta**

Lagyan ng tinadtad na bawang ang *French Dressing;* ibuhos ang sarsa sa kinudradong gluten; bayaan ng 1 oras sa *refrigerator*. Gayatin ang tofu ng tig 1 pulgadang piraso. Ihanay ng salit-salitan ang gluten, at kabute at tofu sa parilya. Lagyan ng kaunting pagitan upang madaling maluto. Lagyan ng katamtamang asin para magkalasa. Ihawin ng 15 minuto. Para sa 6 na katao.

## "Russian Eggplant Caviar"

- **1 talong**
- **2 sibuyas, tinadtad na pino**
- **5 kamatis**
- ***Parsley***
- **Asin pampalasa**

Ilagay ang talong sa isang lanera at ihurno hanggang lumambot. Alisin ang balat ng talong at tadtaring pino. Prituhin ang sibuyas hanggang mamula; idagdag ang kamatis, talong, *parsley*, at pang rekado. Lutuin hanggang lumapot. Ihaing malamig na nakalagay sa letsugas.

## "Piroshki"

- **2 tinadtad na sibuyas**
- **1/4 na kilong giniling na gluten**
- **1/2 tasang tinadtad na kabute**
- **Asin pampalasa**

Prituhin ang sibuyas hanggang sa mamula-mula; idagdag ang gluten; papulahin ng bahagya. Idagdag ang tinadtad na kabute at rekado. Gumawa ng pambalot o *pie crust* sa pamamagitan ng paghahalo sa 1/2 tasang mantekilya, 1/2 tasang maasim na krema, 1 itlog, at 1 1/4 na tasang harina o sapat para masipsip ang basa. Palaparin ng manipis. Gayatin ng tig 3 pulgadang parisukat. Lagyan ng palaman at tiklupin na may ayos na tatsulok. Ihurno o iprito. Ihain na may sarsang yari sa sabaw ng de latang kabute.

## "Gluten Pilaf"

- **1 1/2 tasang ginayat na gluten**
- **3/4 na tasang bigas**
- **3 kutsarang mantekilya**
- **2 tasang tubig na mainit**
- **1 kutsarang tinadtad na sibuyas**
- **2 kutsaritang *Worchestershire sauce***

Hugasang mabuti ang bigas. Tunawin ang mantekilya sa kawaling makapal. Idagdag ang bigas at painitin hanggang mamula-mula. I-

dagdag ang tubig, sibuyas, at *Worchestershire sauce.* Painitin hanggang kumulo. Idagdag ang gluten at ilagay sa kaserola. Ihurno sa katamtamang init ng hurno ng may 40 minuto. Para sa 4.

## "Gluten Stroganoff"

**3/4 na kilong gluten ginayat ng tig 1/2 pulgada pahaba**
**1/4 na tasang harina**
**1 kutsaritang asin**
**2 maliliit na sibuyas, ginayat na pino**
**1/4 na kilong kabute, ginayat ng maliliit na piraso**
**1 butil na bawang, ginayat na pino**
**3 kutsarang langis**
**2 kutsarang harina**
**1 de latang sabaw ng gulay o 1 1/2 tasang tubig**
**1 kutsarang *Worchestershire sauce***
**1 tasang maasim na krema**

Pagulungin ang gluten sa harina at asin. Prituhin ang sibuyas, kabute, at bawang sa mantika ng 5 minuto. Idagdag ang gluten, papulahin; alisin ang gluten, sibuyas at kabute sa kawali. Ihalo ang 2 kutsarang harina sa pinagprituhan; idagdag ang sabaw ng gulay o ang tubig at *Worchestershire sauce.* Lutuin hanggang sa lumapot. Idagdag ang maasim na krema at painitin hanggang sa ang sarsa ay magsimulang kumulo-kulo. Idagdag ang gluten at mga gulay; patuloy na lutuin hanggang sa mainit na mainit. Idulot sa ibabaw ng mainit na kanin. Para sa 6-8 katao.

**Ang "Gluten Stroganoff" ay mayroong matandang lasa, gayon man ito ay isang ulam na walang karne.**

## "Russian Cabbage Rolls"

**1/2 kilong gluten, giniling**
**1/4 na kilong giniling na tofu**
**3 tasang kanin**
**1 kutsaritang asukal**
**1 sibuyas, tinadtad**
**1 kutsaritang asin**
**1/4 na kutsaritang paminta**
**1 ulo ng repolyo**
**1 kutsarang mantekilya**
**1 tasang mainit na tubig**
**1 de latang krema ng *tomato soup***

Pagsama-samahin ang gluten, tofu, kanin, asukal, sibuyas, asin, at paminta. Ilagay ang mga dahon ng repolyo sa kumukulong mainit na tubig ng ilang minuto. Balutin sa loob ng dahon ng repolyo ang timpla ng gluten, kanin, tofu, asukal, sibuyas, asin, at paminta. Ilagay ang binalot na mga dahon ng repolyo sa lanerang hurnuhan. Pahiran ang bawa't isa ng mantekilya. Pagsamahin ang *tomato soup* at tubig at ibuhos sa mga binalot. Ihurno sa katamtamang init ng hurno ng 1 oras. Para sa 6 na katao.

# EUROPA

## "Spanish Noodles"

**6 na itlog, nilagang matigas**
**8 oz. *noodles* luto at pinatulo, nilagyan ng asin pampalasa**
**1 sibuyas at isang siling berde, tinadtad at ginisa**
**2 1/2 tasang kamatis**
**1/4 na tasang keso, niyadyad**

Isama ang kamatis at keso sa sibuyas at hayaan sa marahang apoy ng 10 minuto. Pagsamahin ang 1/4 na tasang *margarine* at 1/4 na tasang harina, at ihalo ito sa sarsa. Maglagay ng isang latag ng pinalamig na *noodle* sa isang lanera at ilatag sa ibabaw nito ang itlog na nilagang ginayat-gayat, at pagkatapos ay ibuhos ang sarsa sa ibabaw. Mag-ayos ng isa pang katulad nito hanggang ang lahat ng sangkap ay magamit. Ihurno sa katamtamang init ng hurno hanggang sa bumulabula, at ihaing mainit.

## "Spanish Rolls"

**1/4 na kilong niyadyad na keso**
**3 itlog, nilagang matigas at ginayat na pino**
**1/2 tasang *catsup* o malapot na sarsang kamatis**
**1 malaking sibuyas, niyadyad**
**1 de lata (4 1/2 oz) tinadtad na olibong hinog**
**2 kutsarang siling berde, ginayat na pino**
**1/2 kutsaritang pulbos na sili**
**2 kutsaritang toyo**
**1/2 de lata (10 oz.) *Vegeburger* o**
**1 1/2 tasang gluten, giniling**
**1 dosenang matigas na tinapay *(rolls)***

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap, maliban sa *rolls.* Takpan at ilagay sa *refrigerator* ng mga ilang oras o magdamag upang lumambot. Tapyasin ang dulong itaas ng *rolls.* Dukutin ang malambot na bahagi. Kutsarahin ang palaman at ilagay sa loob ng *rolls* at ibalik ang tinapyas na dulong itaas. Baluting maluwag ang bawa't isa sa *aluminum foil* at ilagay sa isang malanday na lanera. Ihurno sa 250° F. ng 1 oras.

## Kaning Español

**1 tasang bigas**
**Siling berde at sibuyas, ginayat na pino**
**2 kutsarang mantika**
**1 1/2 tasang likido (tubig at katas ng kamatis)**

Gisahing bahagya ang siling berde at sibuyas sa mantika sa kalderong de pression (*pressure cooker.*) Idagdag ang bigas at gisahin hanggang sa mamula-mula. Idagdag ang likido at ilagay ang pression sa 15 libra, na binabayaan ang pression na manatili ng 2 minuto lamang. Pababain ang pression at ihain karaka-raka. Ito ay isang tuyo, buhaghag na Kaning Espanol.

## Pampahid sa "Sandwich" Español

Gisahin
**1 tinadtad na sibuyas**
**1 tinadtad na siling berde**
**2 kutsarang langis**
Batihing kasama ng nasa itaas
**2 itlog na binati**
Ihalo sa itaas
**2 kutsarang harina**
Idagdag at lutuin hanggang sa tamang lapot.
**1 tasang malapot na *tomato puree***

Ang iba pang mga rekado ay maaaring idagdag kung gusto.

## Antipasto Tray

Narito ang putaheng pampagana. Tanging napakadaling ihanda—

bawa't isa nito ay maaaring kainin agad.

Sa isang malaking bandeha, ay ihanay ang mga puso-pusong *artichoke* na may rekado, hindi gasinong maanghang na Tuscan siling pang ensalada a la Italiano, atsarang sili (napakaanghang), walang anghang na siling pula pinaghatihati, hinog at berdeng olibong may palaman, maninipis na gayat ng *pepperoni,* o ibang mga keso.

## "Lasagna—o Italian-Style Noodles"

- 1/2 kilong gluten, giniling
- 1 butil na bawang, ginayat na pino
- 1 kutsarang *parsley,* tinadtad
- 1 kutsarang *basil*
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1 de latang (2 tasa) kamatis
- 2 de latang *tomato paste* (1 1/2 tasa)
- 1 10-onsang pakete *lasagna noodles* o ibang uri ng *noodles*
- 2 12-onsang *cartons* (3 tasa) malalaking kurtadong krema na puting keso
- 2 binating itlog
- 2 kutsaritang asin
- 2 kutsarang *parsley,* tinadtad
- 1/2 tasang niyadyad na kesong *Parmesan*
- 1 librang kesong *Mozzarella,* ginayat na manipis

Papulahing dahan-dahan ang gluten; alisin ang labis na mantika. Idagdag ang kasunod na 6 na mga sangkap sa gluten. Pakatakatain sa apoy, alisan ng takip hanggang sa lumapot, mga 20 minuto, na hinahalo paminsan-minsan.

Lutuin ang *noodles* sa kumukulong tubig na may asin hanggang sa lumambot; patuluin; banlawan sa malamig na tubig. Isama ang keso sa sumusunod na 5 mga sangkap.

Ilagay ang kalahati ng *noodles* sa isang lanera na 13 x 9 x 2-pulgada; ikalat ang kalahati ng timplada ng keso sa ibabaw; idagdag ang kalahati ng kesong *Mozzarella* at kalahati ng timplada ng gluten. Ulitin ang ganitong mga hanay.

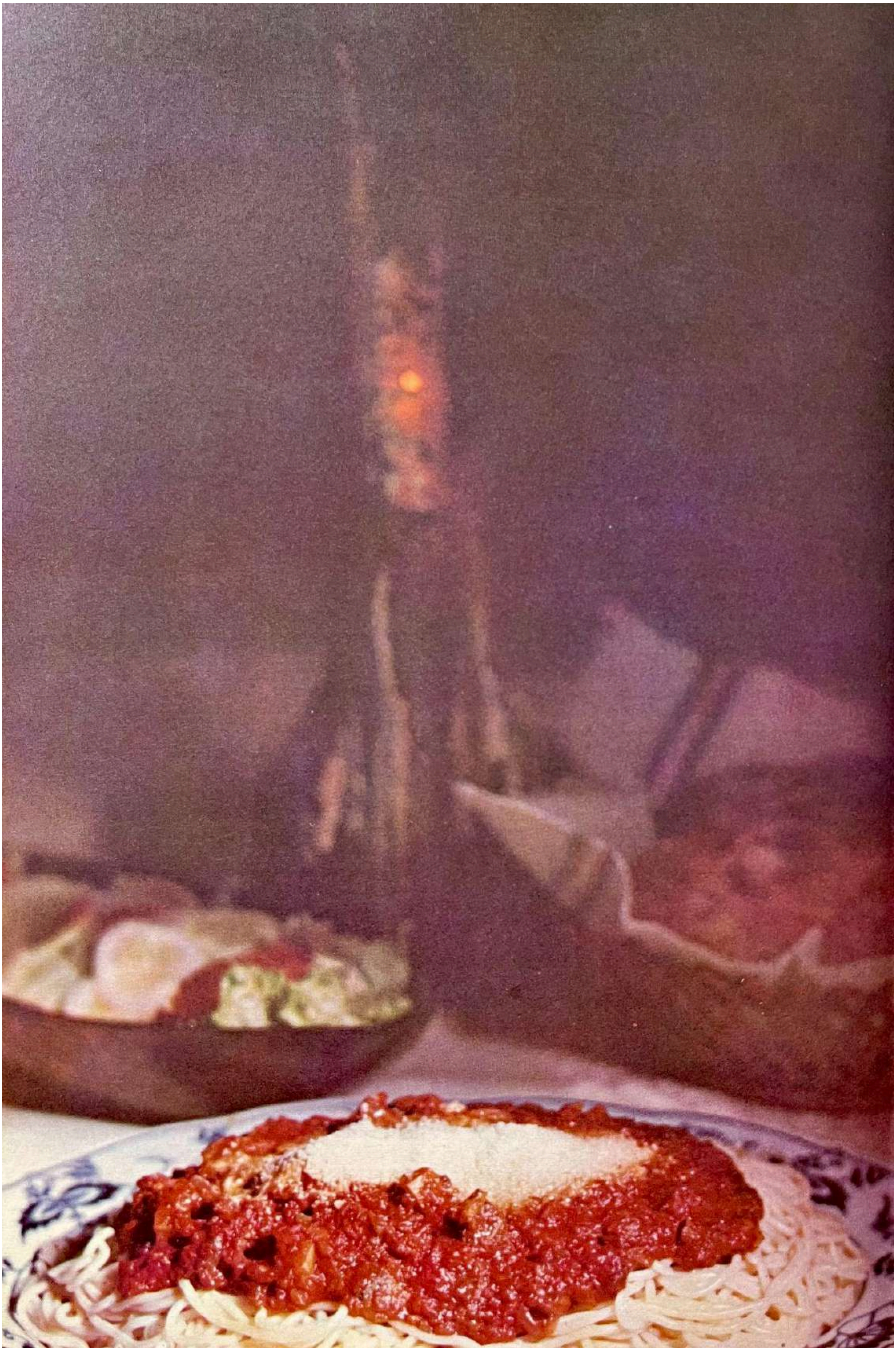
Ihurno sa katamtamang init ng hurno (375° F.) ng 30 minuto. Hayaan ng 10 hanggang 15 minuto bago gayatin ng kudra-kudrado. Para sa 12 dulot.

## Spaghetti Italiano at "Karneng" Bola-bola

- 3/4 na kilong giniling na gluten
- 1/2 tasang dinurog na pino na tinapay (*bread crumbs)*
- 1 itlog na binating bahagya
- 1/4 tasang niyadyad na kesong *Parmesan*
- 1/4 tasang mainit na tubig
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang *basil*
- 1 No. 2 1/2 de lata (3 1/2 tasa) kamatis
- 1 6-onsang de lata (2/3 tasa) *tomato paste*
- 1/4 tasang tinadtad na sibuyas
- 2 butil na bawang, ginayat na pino
- 2 kutsarang *parsley,* tinadtad
- 1 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang dinikdik na oregano
- 1/4 kutsaritang butil ng anis
- 1 8-onsang pakete ng mahahabang *spaghetti*

Isama ang gluten sa unang 6 na mga sangkap; gumawa ng mga 20 bola-bola na isang pulgada ang laki. Sa malaking kawali gumawa ng isang sarsa sa pamamagitan ng paghahalo ng lahat ng natitirang mga sangkap maliban sa *spaghetti.* Painitin ng walang takip (huwag pakukuluin), na hinahalong paminsan-minsan hanggang sa lumapot.

Lutuin ang *spaghetti* sa kumukulong tubig na may asin (mga 1



kutsarang asin sa 3 *quarts* na tubig) hanggang lumambot subali't hindi labog. Patuluin.

Ihain ang mga bola-bola at ang sarsa sa ibabaw ng *spaghetti.* Ihain ang kesong *Parmesan.* Makagagawa ng 6 na dulot.

## "Spaghetti Italiano"

**1 1/2 tasang lutong *spaghetti***
**1 tasang giniling na gluten o maliliit na kinudradong tokwa, piniritong malutong**
**2 kutsarang dinikdik na bawang**
**1 maliit na sibuyas, tinadtad na pino**
**3/4 na tasang *tomato sauce***
**1/2 tasang tubig**
**1/2 tasang kamatis, tinadtad na pino**
**1 maliit na sili, tinadtad**
**1 1/2 kutsaritang asin**
**1 kutsarang langis**

Gisahin ang sibuyas at sili sa mainit na langis. Idagdag ang kamatis at lutuing mabuti. Idagdag ang natitirang mga sangkap (maliban sa *spaghetti*) at bayaang kumulo-kulo hanggang sa lumapot (pasubali: ang bawang ay hindi ginisa sa langis). Ihain sa ibabaw ng nilutong *spaghetti.* Kung gusto maaaring lagyan sa ibabaw ng niyadyad na keso. Makagagawa ng 6-8 na dulot.

**Ang liwanag ng kandila ay para manding nagdaragdag ng isang bahid romantiko sa isang kinagigiliwan ng mga Italiano—ang "Spaghetti!"**

## "Pizza"

**1/2 kilong gluten giniling**
**2 butil na bawang, ginayat na pino**
**1 kutsarang dinikdik na matamis na *basil***
**1 1/2 kutsarang dinikdik na oregano**
**2 6-onsang de lata (1 1/3 tasa) *tomato paste***
**1 6-onsang de latang kabute, pinatulo**
**2 6-onsang pakete ginayat na *Mozzarella* keso, ginayat na pira-piraso (maaari ding gamitin ang *Parmesan***
**2/3 tasang ginayat na kesong Romano (maaari ding gamitin ang *Parmesan*) keso)**

Palaparin ang pambalot (nasa ibaba) sa dalawang tig 13-pulgadang mga bilog. Ilagay sa lanera ng kuki na walang pahid na langis, itaas ang mga gilid.

Ilagay ang gluten sa kawali, prituhing dahan-dahan hanggang sa maging parehong-pareho ang pamumula; patuluin. Idagdag ang bawang, at mga rekado. Ikalat ang 1 de latang pasta ng kamatis sa ibabaw ng bawa't bilog na masa; ilagay sa ibabaw nito ang gluten, kabute.

Ihurno sa 425° F. ng 10 minuto; alisin sa hurno; lagyan sa ibabaw ng kesong *Mozzarella;* hurnuhin ng 10 minuto pa o hanggang ang pambalot ay maluto. Budburan ng kesong Romano.

## Pambalot ng "Pizza"

**1/2 paketeng tuyong lebadura (*dry yeast)* o isang kutsara**
**1 kutsaritang pulang asukal**
**1 1/2 tasang puting harina**
**1/2 kutsaritang asin**
**1/2 tasang malahiningang tubig**
**2 kutsarang langis**

Ibudbod ang lebadura (*yeast*) sa tubig. Budburan ito ng asukal at bayaan hanggang ang lebadura ay bumula ng 10 minuto. Idagdag ang langis. Pagsamahin ang harina at asin. Ibuhos ang likidong lebadura sa harina at haluin hanggang ang masa ay maging makinis. Pahiran ng langis ang labas ng masang bola. Ilagay sa 9" x 14" lanera ng keik. Sa pamamagitan ng mga kamay palaparin ang masa sa lanera, na pinapagdidikit ang mga gilid na kahawig ng pangbalot sa *pie*. Itaas na mabuti ang mga gilid. Langisan ang ibabaw ng masa. Bayaang umalsa sa kaunting init lamang ng hurno 20-30 minuto. Idagdag ang palaman at hurnuhin sa 400° F. ng 15 minuto, pagkatapos ay sa 350° F. ng mga 35 minuto. Ang pambalot sa *pie* ay maaari din namang magamit.

## "Raviolis"

Gumawa at hayaan ng buong magdamag

- 2 tasang tinadtad na gluten
- 2 tasang pinatulong mabuti na tinadtad na spinaka
- 2/3 tasang tinapay o *cracker* na dinurog
- 2 kutsarang *parsley*
- 2 butil na bawang
- 1/2 kutsaritang *rosemary*
- 1 kutsaritang *marjoram*
- 2 kutsaritang *thyme*
- Asin at paminta pampalasa
- 1 tasang niyadyad na tuyong kesong *Monterey* (ibang keso ay maaari ding magamit)
- 8 itlog

Masa:

- 6 na tasang harina

Haluing mabuti at idagdag

- 1 itlog
- 1 kutsaritang aceite de olivo o *salad oil*
- 1 tasang malahiningang tubig

Simulang haluin mula sa gitna at bayaang maraming harina hangga't maaari ang mapahalo. Ngayon masahin ito sa natitira pang harina hanggang sa maging makinis at nababanat. Takpan at bayaan ito ng 20 minuto. Hatiin ang masa sa dalawa, panipisin gaya ng papel, hati-hatiin sa dalawang pulgadang parisukat. Lagyan ng kaunting palaman ang isang kalahati, itaklob ang kalahati at pagdikitin ang gilid. Lutuin karaka-raka sa kumukulong tubig o kaya ay palamigin sa isang *plastic bag*. Lutuin ng 7-10 minuto.

## Berdeng Ensaladang Italiano

- 1 ulong letsugas (*Baguio lettuce*)
- 1 punong dahon ng letsugas
- 2 kamatis, ginayat na pabilog
- 1/2 tasang ginayat na *celery*
- 1/2 tasang ginayat na kinudradong siling berde
- 1/2 tasang ginayat na labanos
- 1/4 na tasang ginayat na berdeng sibuyas
- 2 onsang taho (dilaw) tinadtad
- 3 kutsarang aceite de olivo o langis pang-ensalada
- 2 kutsarang katas ng *lemon*
- 2 kutsarang tinadtad na *parsley*
- 3/4 na kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang buong *basil*, kung mayroon

Putol-putulin ang mga berde sa laking tig-iisang kagat at ilagay sa isang mangkok; ayusin ang mga gulay sa ibabaw ng letsugas. Ibudbod ang natitirang mga sangkap. Haluing bahagya. Makagagawa ng 6 hanggang 8 dulot.

Ang *smorgasbord* ay para sa mga taong nasisiyahan sa pagkain: Ialok ang mga sariwang pagkain ng makatatlong beses—una para sa pampagana, at pagkatapos ay ang talagang pagkain, at huli ang panghimagas. Ito ay isang ulirang "iba't-ibang tagapaghanda" ng pagkain—magpanukalang magkakasama, gawin ang pagkain sa mga tahanan, at dalhin sa handaan.

## "Gluten Caciatori"

1/2 kilong gluten ginayat at sabaw
1/4 na tasang ginayat na siling berde
1 8-onsang de latang *tomato sauce*
1 8-onsang de latang kabute at likido
1 dahon ng laurel
1/4 na kutsarita ng bawa't rekadong *thyme*, oregano
1/2 tasang ginayat na sibuyas
2 butil na bawang
1 tasang tubig
1 kutsarang toyo
Asin

Igisa ang sibuyas, sili at bawang sa kaunting langis, idagdag ang gluten, gisahin ng 5 pang minuto. Paghaluin ang mga rekado at likidong magkakasama at idagdag ang lahat ng mga sangkap at timplada ng gluten. Lutuing dahan-dahan sa isang kalan o sa hurno ng 1 oras. Ihain ito kasama ng kanin. Lagyan ng 1 kutsaritang asin at 1 kutsaritang *margarine* upang magkalasa.

## Berdeng Bitsuwelas na Sopas Romania

4 na tasang berdeng bitsuwelas
8 tasang tubig
1 malaking sibuyas
2 *carrots*
2 kutsarang langis
2 kutsarang harina
1/4 kutsaritang asin
2 tasang *tomato juice*
1 kutsarang pulang asukal
2 kutsarang katas ng *lemon*

Lutuin ang 4 na tasang berdeng bisuwelas, pinagtatlong putol ang bawa't isa, isang buong sibuyas at 2 ginayat na *carrot* sa 8 tasang tubig na may asin. Pakuluin at lutuin hanggang ang bitsuwelas ay lumambot. Alisin ang sibuyas. Magpainit ng 2 kutsarang langis sa kawali. Idagdag ang 1 tinadtad na sibuyas, 2 kutsarang harina at 1/4 na kutsaritang asin. Lutuin hanggang ang sibuyas at harina ay mamula ng kaunti. Idagdag ang 2 tasang *tomato juice* at haluin hanggang sa lumapot. Idagdag ang 1 kutsarang pulang asukal at ang 2 kutsarang katas ng *lemon* at paghaluing mabuti. Idagdag ito sa sopas. Kung ibig, dagdagan ng 3 kutsarang pinaasim na krema.

## Pierogi—Cheese "Pockets"

*Palaman*:

Pagsamahin

1 1/2 tasang kesong puti, (*cottage cheese*) pinatulo at dinurog na pino (tuyo ang pinakamabuti)
2 pula ng itlog bahagyang binati
1 kutsarang malambot na mantekilya o *margarine*
Kaunting asin

*Masa*:

Pagsamahin

2 itlog na binate
1 kutsaritang asin
1/4 na tasang gatas

Idagdag

2 tasang binithay na harina upang makagawa ng matigas na masa

Paghatiin sa dalawa ang masa. Palaparing napakanipis ang masa sa isang tabla na pinahiran ng harina. Gayatin ng parisukat 4 x 4 pulgada. Ilagay ang timplada ng keso at itaklob ang kabilang dulo, pagdikiting mabuti ang mga gilid o diinan ng tinidor. Ihulog sa kumukulong tubig na may asin, lutuin ng 10 hanggang 15 minuto hanggang sa magsilutang sa ibabaw, ingatang huwag dumikit sa ilalim. Ihaing may kasamang tinunaw na mantekilya, asukal at *cinnamon*.

*Pasubali*: Mayroon pang ibang mga palaman na maaaring magamit, bungang-kahoy at iba pa na minatamis, kung magkagayon ang palaman ay maaaring patamisan ng isang kutsarang asukal.

## "Dutch Cheese Wafers" Hinulmang Maputing Keso

1 3-onsang paketeng kesong krema
1/2 tasang mantekilya
1/2 tasang asukal
1 tasang harina

Pagsamahing mabuti ang keso, mantekilya, asukal at harina. Kortehan ng pabilog na may isang pulgada ang diametro; balutin sa *waxed paper* at palamiging mabuti o buong magdamag. Gayating maninipis ng matalas na kutsilyo. Sa isang gayat, lagyan ng manipis na piraso ng tuyong bungang-kahoy. Takpan ito ng isa pang gayat. Pagdikitin ang mga gilid. Pahiran ang ibabaw ng kukis ng gatas; budburan ng asukal at ihurno sa isang lanera ng kukis na pinahiran ng langis sa katamtamang init ng hurno 350° F. sa loob ng may 7 minuto. Makagagawa ng 40 biscuit.

## "Dutch Apple Pie"

Lagyan ng *pastry* ang isang lanera ng *pie* na 9-pulgada. Lagyan ng 1 1/3 kilong tinalupan, at ginayat na maasim na mansanas ang sisidlan ng *pie.*

Pagsama-samahin
1/4 na kutsaritang *nutmeg*
1/2 kutsaritang *cinnamon*
1 tasang malapot na krema

Batihin hanggang sa maging pino at malapot: dahan-dahang ihalo sa timplada ng 1/3 tasang binithay na harina, 3/4 tasang asukal, at kaunting asin.

Ibuhos ito sa mansanas. Ihurno sa 450° F. ng 20 minuto o hanggang ang pabalat ay magpasimulang mamula. At saka takpan ang *pie* ng *aluminum foil.* Pahinain ang init sa 350° F. at hurnuhin pa ng 45 minuto o hanggang ang palaman ay lumapot. Ihaing mainit na may manipis na gayat ng kesong *Cheddar.* Para sa 6-8.

## Ensaladang Tofu

3/4 na kilong matigas na tofu o tokwa
2 tinalupang katamtamang laki ng patatas, niluto at ginayat ng pakudrado
4 na katamtamang laki ng *beets*, niluto, tinalupan, at ginayat na maliliit na kudrado
1 katamtaman ang laking mansanas, kinudradong pino
1 kutsarang sibuyas, tinadtad na pino
2 katamtamang laki ng matamis na pirasong atsara, ginayat na pinong pakudrado
1 kutsarang asukal
2 kutsarang katas ng *lemon*
1/2 tasang malapot na krema, binating mabuti (kung gusto)

Gayatin ang tofu ng maliliit na kudrado. Dahan-dahang paghaluin ang lahat ng mga sangkap maliban sa krema. Palamigin. Ihalong dahan-dahan ang krema. Palamutihan ng dinurog na pula ng itlog at tinadtad na pino na puti ng itlog. Makagagawa ng 6 na tasa.

## Relyenong *Celery*

Batihing sama-sama ang kesong krema at niyadyad na kesong dilaw (ayon sa lasa). Ipalaman sa hukay ng tangkay ng *celery* (*Baguio celery*). Kalatan ng ginayat-gayat na pahilis na *pimiento* at atsarang binilog-bilog.

## "Swedish Relishes"

Pagkaing pampagana na may yelo. Lamnan ng Ensaladang Tofu, inatsarang *beets*.

Iba pang mga pagpipilian: Relyenong itlog, Relyenong *Celery*, ginayat na keso, itlog, *crackers*—haba-habang tinapay kung mayroon.

## Bola-bolang "Gluten Swedish"

**3/4 na kilong gluten**
**2 itlog**
**1 1/2 tasang malambot na dinurog na tinapay (3 gayat) *(Bread crumbs)***
**1/4 na tasang gatas**
**1/2 tasang tinadtad na sibuyas**
**1 3/4 na tasang krema o gatas ebaporada**
**1/4 na tasang tinadtad na pinong *parsley***
**1 kutsaritang asin**
**1/4 na kutsaritang luya**
**1 kutsaritang toyo**

Gilingin ang gluten. Ibabad ang tinapay sa gatas ng 5 minuto. Lutuin ang sibuyas sa 2 kutsarang mantekilya hanggang sa lumambot subali't hindi mapula. Pagsamahin ang giniling na gluten, dinurog na tinapay, sibuyas, krema o gatas, *parsley*, at mga rekado at saka itlog. Batihing mabuti hanggang sa bumuhaghag (mga limang minuto sa katamtamang bilis ng panghalong de koryente). Ang timplada ay magiging malambot. Gawing bola-bolang 1-pulgada ang laki (para madali ang pagbilog, basain ang kamay kung kinakailangan).

Papulahing bahagya sa 2 kutsarang langis, na inuuga ang kawali upang maingatang bilog ang mga bola-bola. Maaaring prituhin sa maraming langis; at ang korte ay magiging lalong mabuti. (Huwag sikaping magpapula ng totoong napakarami sa isang lutuan). Alisin ang mga bola-bola. Ihalo ang 1 kutsarang harina sa pinagprituhan; idagdag ang natitirang gatas, toyo, at kaunting asin; painitin at haluin hanggang ang sarsa ay lumapot.

Ibalik ang mga bola-bola sa sarsa; hayaan sa marahang apoy na walang takip ng 10 minuto. Dagdagan pa ng gatas ebaporada kung kinakailangan. Makagagawa ng 5 dosena.

## Pula at Puting Ensalada

### *Hinulmang Pulang Kamatis*

**4 na tasang katas ng kamatis**
**1/3 tasang tinadtad na sibuyas**
**1/4 na tasang tinadtad na dahon ng *celery***
**2 kutsarang pulang asukal**
**1 kutsaritang asin**
**2 maliit na dahon ng laurel**
**4 na buong klabo *(cloves)***
**2 sobreng gelatina, walang halong pampalasa**
**3 kutsarang katas ng *lemon***

Pagsama-samahin ang 2 tasang *tomato juice*, sibuyas, dahon ng *celery*, asukal, asin, dahon ng laurel, at klabo. Ilagay sa marahang apoy na walang takip ng 5 minuto. Salain.

Samantala, palambutin ang gelatina sa 1 tasang natitirang malamig na *tomato juice*, tunawin sa mainit na timpla. Idagdag ang lahat ng natitirang *tomato juice*, katas ng *lemon*. Palamigin, patigasin sa 5-tasang hulmahang bilog.

### *Hinulmang Maputing Keso*

- 1 12-onsang karton (1 1/2 tasa) puting keso na may krema
- 2 3-onsang paketeng kesong krema, pinalambot
- 1/2 tasang tinadtad na pinong *celery*
- 2 kutsarang tinadtad na pinong maliliit na *chives*
- 1/4 na kutsaritang asin
- 1 sobreng gelatina walang halong pampalasa
- 1 tasang mayonesa

Batihing sama-sama sa pamamagitan ng pangbating de koryente o de mano ang puting keso at kesong krema hanggang bumuhaghag. Ihalo ang *celery*, *chives*, at asin. Palambutin ang gelatina sa 1/4 tasang malamig na tubig; tunawin sa mainit na tubig. Ihalo dito ang tinimplang keso. Ihalo ang mayonesa. Palamigin hanggang tumigas sa 5-tasang hulmahang bilog.

Parehong alisin sa hulmahan ang mga ensalada; gayatin ng malalapad na gayat, salit-salitang gayat, pula at puti, na pinagsasamang muli ang 2 magkatulad na ensalada. Makagagawa ng 12 dulot.

## Pulang Bitsuwelas
## (Bruna Bonor)

Hugasan ang 2 tasang pulang bitsuwelas; patuluin ang tubig. Lagyan ng 5 tasang tubig; takpan, hayaan ng magdamag. (O kaya pakuluang unti-unti ang bitsuwelas sa tubig; hayaan sa marahang apoy ng 2 minuto, takpan, bayaan ng 1 oras.)

Idagdag ang 3-pulgadang *cinnamon stick* at 1 1/2 kutsaritang asin; takpan at hayaan sa marahang apoy ng 2 oras o hanggang sa lumambot. (Dagdagan ng tubig kung kinakailangan.) Ihalo ang 1/2 tasang pulang asukal o hindi maitim na pulot at 1/4 na tasang katas ng *lemon*. Lutuin ng 15 minuto pa na walang takip, paminsan-minsan ay hinahalo. Para sa 6.

## "Swedish Pancakes"

Batihin ang 3 itlog hanggang sa lumapot at maging kakulay ng *lemon*. Ihalo ang 1 1/4 na tasang gatas. Bithaying magkakasama ang 3/4 na tasang binithay na pinayamang harina, 1 kutsarang asukal, at 1/2 kutsaritang asin. Idagdag ito; haluin hanggang sa maging makinis.

Maglagay ng kaunting timpla ng harina (1 kutsara para sa 3-pulgadang bibingka) sa katamtamang init ng lapad na lutuang *griddle* na pinahiran ng mantekilya (o hurnuhin sa isang tanging lutuan ng *Swedish pancake*). Ikalat ng parehong-pareho ang timpla upang makagawa ng maninipis na *pancake*. Baligtarin kung ang ilalim ay mapula na.

(Upang maingatang mainit ang unang nilutong *pancake*, ilagay ito sa isang lanerang hurnuhan na may takip na tuwalya sa isang hurno na may 250° F. na init). Lagyan ng mantekilya ang ibabaw; at budburan ng asukal. Isalansan sa isang pinggan. Makagagawa ng 3 1/2 dosena.

## "Strawberry Sauce"

Patuluin ang 4 na tasang *strawberries* o iba pang mga *berries;* hugasan. Ilagay sa isang kaserola. Idagdag ang 1/2 tasang tubig; pakuluin. Idagdag ang 1 tasang asukal; haluin hanggang sa matunaw. Ilagay sa marahang apoy ng 10 minuto. Ilagay ang kaserola sa malamig na tubig; haluin ito ng isa o dalawang minuto. Makagagawa ng 3 tasa. Ihain ito sa babaw ng *pancake.*

# ESTADOS UNIDOS

## "Scalloped Corn Supreme"

- 1 No. 2 de lata (2 1/2 tasa) *cream style corn*
- 1 tasang gatas
- 1 itlog, binating mabuti
- 1 tasang dinurog na *crackers*
- 1/4 na tasang ginayat na pinong sibuyas
- 3 kutsarang tinadtad na *pimiento*
- 3/4 na kutsaritang asin
- Kaunting paminta
- 2 kutsarang mantekilya o *margarine*
- 1/2 tasang dinurog na *crackers*

Painitin ang mais at gatas. Dahan-dahang ihalo ang itlog. Idagdag ang 1 tasang dinurog na *crackers,* sibuyas, *pimiento,* at mga rekado. Haluing mabuti.

Ibuhos sa isang bilog na lanera 8 1/2 x 1 1/2 pulgada na pinahiran ng mantekilya.

Tunawin ang mantekilya at ibuhos sa 1/2 tasang dinurog na *crackers.* Ibudbod ang tinapay na may mantekilya sa ibabaw ng mais. Ihurno sa katamtamang init (350° F.) ng 20 minuto. Palamutihan ng pimientong ginayat ng pahaba. Makagagawa ng 6 na dulot.

## "Harvard Beets"

- 2 kutsarang mantekilya o *margarine*
- 1 kutsarang gawgaw
- 1 kutsarang asukal
- 1/4 na kutsaritang asin
- 2 tasang *beets* na de lata, ginayat na kudra-kudrado
- 1 tasang ginayat na pinya ay maaari ding idagdag
- 1/4 na tasang katas ng *lemon* o kalamansi

Tunawin ang mantekilya; idagdag ang gawgaw, asukal, at asin; paghaluin. Idagdag ang kalamansi; lutuin hanggang lumapot. Idagdag ang *beets;* painiting mabuti. Makakagagawa ng 4 hanggang 6 na dulot. Ang pinalamig na lemonada ay maaaring magamit sa halip ng katas ng *lemon* at asukal.

## "Mint-glazed Carrots 'n' Peas"

- 3 katamtamang laki ng *carrot,* ginayat ng haba-haba
- 2 tasang sariwang gisantes o pinalamig (*frozen*) o de lata
- 2 kutsarang mantekilya o *margarine*
- Asin
- 2 kutsarang asukal
- 1/4 tasang mantekilya o *margarine*
- 1/2 kutsarang tinadtad na dahon ng *mint* (maaaring wala nito)

Lutuin ang *carrot* sa kumukulong tubig na may asin ng 15 minuto; patuluin. Lutuin ang gisantes sa kumukulong tubig na may asin, 8 hanggang 10 minuto; patuluin (huwag na itong gawin kung ang ginagamit ay de latang gisantes), rekadohan ng 2 kutsarang mantekilya, asin. Itubog ang pinatulong ginayat na *carrot* upang mabalot sa timpla ng asukal, 1/4 na tasang mantekilya, at dahon ng *mint*.

Ilagay ang gisantes sa bandehado; lagyan sa tabi ng ginayat na mahabang *carrot*. Makagagawa ng 4 hanggang 6 na dulot.

## Niligis na Patatas

**6 na katamtamang laki ng patatas**
**3 kutsarang *margarine***
**1/3 tasang mainit na gatas (maaaring gumamit ng higit upang maging makrema ang patatas at hindi malapot)**
**1 kutsaritang asin**

Talupan ang patatas at gayatin ng 1/4 na pulgadang pira-piraso. Lutuin sa kaserola na may mahigpit na takip, may 2 tasang tubig. Kung may tubig na matira pagkatapos na maluto, maaari itong itabi para sa grebi. Kung mayroong panghalong de koryente, ilagay ang patatas sa isang sisidlang haluan at idagdag ang iba pang mga sangkap, na binabati hanggang ang lahat ng buo-buo ay mawala at ang patatas ay maging makrema.

Ang patatas ay maaaring lutuin na may balat hanggang sa maluto at saka talupan at ilagay sa isang magaspang na salaan. Ito ay hindi kailangan kung mayroon kayo ng panghalong de koryente. Ilagay ng tuluyan sa sisidlang haluan at sundin ang tagubiling sinasabi sa itaas. Isang mahalagang bagay, ang patatas ay hindi magkekremang mabuti maliban na ito ay malagyan karaka-raka ng krema pagkatapos na maalisan ng balat at maluto, samantalang mainit na mainit pa.

*Pagiiba't-iba*: *Bankang Patatas*—Kuskusing mabuti ang patatas at langisan ang balat, ihurno sa 350° F. hanggang sa maluto. Hatiin sa dalawa na iniingatang huwag masira ang balat. Ukitin ang laman ng patatas at sundin ang tagubilin ng pagmamasa ng patatas na nasa itaas. Kung mamasa na ang laman ng patatas, ibalik ito sa balat at budburan ng niyadyad na keso sa ibabaw. Ibalik sa hurno upang matunaw ang keso. Ito ay hindi agad nasisira, at maaaring ihanda agad, na inilalagay sa hurno upang iinit muli kung kinakailangan, kahi't buong magdamag.

## Grebing Pula

**2 kutsarang langis**
**1/4 na tasang harina (Pinapula sa makapal na kawaling bakal, kung mayroon, patuloy ang paghalo)**
**2 tasang tubig, gatas, katas ng gulay o tubig ng patatas**
**1/2 kutsaritang maalat na toyo**
**Asin pampalasa**

Painitin ang langis, idagdag ang pinapulang harina, haluing mabuti hanggang sa lubusang magkahalo. Pagkatapos idagdag ang likido at mga rekado, patuloy na hinahalo hanggang sa hustong lapot.

*Pagiiba't-iba*: *Grebing Sibuyas*—Magtadtad ng isang katamtamang laki ng sibuyas at gisahin sa langis hanggang sa maluto subali't hindi mapula. Sundin ang mga tagubilin gaya ng nasa itaas.

*Grebing Itlog*—Batihin ang isang itlog sa langis, bayaang magkapira-piraso ng maliliit hanggang sa mamulang bahagya. Dagdagan pa ng langis kung kailangan, para ang langis mula sa itlog ang makaluto at makapagpabula-bula. Lutuin ng dalawang minuto pa kasama ng bula-bula, na iniingatang huwag mamulang mabuti o masunog. Dapat haluing malimit. Idagdag ang harina at haluing mabuti, at saka idagdag ang likido at sundin ang nalalabing mga tagubilin sa orihinal na resipi.

## Nilutong Pampalasa sa Ensalada

**4 na kutsarang asukal**
**4 na kutsarang pinayamang harina**
**2 kutsaritang asin**
**2 kutsaritang tuyong *tumeric***
**Kaunting *cayenne***
**4 na bahagyang binating pula ng itlog**
**1 1/2 tasang gatas**
**1/2 tasang katas ng *lemon***
**1 kutsarang mantekilya o *margarine***

Paghaluin ang mga tuyong sangkap; idagdag ang pula ng itlog at gatas; haluin sa *double boiler* hanggang sa lumapot. Idagdag ang katas ng *lemon* at mantekilya; haluing mabuti at palamigin. Makagagawa ng 2 tasa.

## Ensaladang Avocado

**1 paketeng *lime jello***
**1 tasang mainit na tubig**
**1/2 tasang tinadad na *celery***
**1/2 na kutsaritang asin**
**1/2 tasang mayonesa**
**1 kutsaritang katas ng sibuyas**
**2 tasang avocado (kinudrado)**
**1 tasang kremang binating mabuti**

Tunawin ang *jello* sa mainit na tubig, idagdag ang natitirang mga sangkap, at haluing mabuti. Ihalong dahan-dahan ang kremang binating mabuti at pagkatapos ay ibuhos sa isang moldehan.

## Ensaladang Waldorf

**2 tasang mansanas, ginayat ng kudradong maliliit**
**1 tasang tinadtad na *celery***
**1/2 tasang dinurog na nuwes**
**1/2 tasang nilutong pampalasa sa ensalada**

Talupan ang mansanas, kung gusto. Kung ito ay maunang ihanda, pigain ang isang kalamansi sa ibabaw ng mansanas upang maingatan ang kulay na maputi. Pagsama-samahin ang mga sangkap at palamiging mabuti. Ihain ito na nakalagay sa malutong na dahon ng letsugas. Makagagawa ng 6 na dulot.

## Okra sa Timugan

**1 tasang ginayat na okra**
**1 katamtamang laki ng sibuyas, tinadtad**
**1 siling berde, tinadtad**
**1/4 na tasang langis pang-ensalada**
**3 kamatis, tinalupan at pinag-apat**
**1 kutsarang asukal**
**1 kutsaritang pinayamang harina**
**1/2 kutsaritang asin**

Lutuin ang okra ng 10 minuto sa kumukulong tubig na may asin; patuluin.

Papulahin ang sibuyas at siling berde sa langis na pang-ensalada; idagdag ang kamatis at lutuing dahan-dahan ng 5 minuto.

Idagdag ang okra at ang natitirang mga sangkap; lutuin sa kaunting apoy hanggang ang mga gulay ay lumambot ng husto, hinahalong bahagya hangga't maaari. (Isang tasang de latang kamatis ay maaaring magamit sa halip ng sariwang kamatis.) Makagagawa ng 4 na dulot.

## Cauliflower na may Almond

- 1 katamtamang laki ng *cauliflower*
- 1/2 tasang inasnang *almond* o kasuy
- 1 tasang katamtamang sarsang puti

Alisin ang mga dahon sa tangkay, na iniiwanan ang 1 pulgada ng tangkay para umalalay sa bulaklak. Pasingawan, takpang mahigpit. Bayaang matakpan ng tubig ang tangkay nguni't hindi ang ulo. Lutuin hanggang sa lumambot, ng may 25 minuto.

Sa paghahain, putulin ang tangkay at ilagay ang *cauliflower* sa bandehado. Itusok ang mga *almond* sa *cauliflower* at buhusan ng puting sarsa ang lahat (p. 85) Budburan ng *paprika*. Makagagawa para sa 6 na dulot.

## "Home-baked Beans"

- 2 tasang puting buto ng bitsuwelas
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 na tasang pulang asukal
- 1/2 kutsaritang tuyong *tumeric*
- 2 kutsarang pulot (*molasses*)
- 1 maliit na sibuyas, pinag-apat

Hugasan ang buto ng bitsuwelas; ibabad sa tubig ng magdamag. Lutuing dahan-dahan hanggang ang mga balat ay pumutok o hanggang sa lumambot. Patuluin sa salaan, na iniingatan ang sabaw. Ilagay ang kalahati ng buto ng bitsuwelas sa palayok o sa kaserola. Pagsama-samahin ang natitirang mga sangkap; idagdag ang kalahati sa buto ng bitsuwelas. Idagdag ang natitirang bitsuwelas, mga rekado. Ilagay ang sabaw na pinaglagaan ng bitsuwelas. Takpan; ihurno sa mahinang init (250° F.) ng 6 hanggang 8 oras. Kung kinakailangan, magdagdag pa ng likido. Makagagawa ng 6 hanggang 8 dulot.

## Sariwang Bitsuwelas

- 1/2 tasang tinadtad na sibuyas
- 1/4 na tasang tinadtad na siling berde
- 1/2 tasang krema
- 2 tasang lutong bitsuwelas
- 1/2 kutsaritang asin

Prituhin ang sibuyas at siling berde hanggang sa lumambot. Idagdag ang natitirang mga sangkap. Painiting mabuti; ihain agad. Makagagawa ng 4 hanggang 6 na dulot.

## "Cherry Pie"

- 1/2 tasang katas ng *cherry*
- 3/4 na tasang asukal
- 4 na kutsarang pinayamang harina o 2 1/2 kutsarang gawgaw
- Kaunting asin
- 2 kutsarang mantekilya o *margarine*
- Ilang patak ng pulang pangkulay sa pagkain
- 2 tasang de latang walang butong maasim na *cherries*, sinala
- 1/2 kutsaritang extracto de almond ay maaaring idagdag
- 1 resiping *Plain Pastry*

Pagsama-samahin ang katas, 1/2 tasang asukal, harina o gawgaw, at asin; lutuin hanggang sa lumapot; idagdag ang mantekilya, natitirang asukal, pulang pangkulay sa pagkain kung ibig ninyong maging lalong matingkad ang kulay. Ibuhos sa *cherries* na nasa 8-pulgadang lanera ng *pie* na may latag na pastry. Gawing sala-sala ang ibabaw na pangbalot. Hurnuhin sa mainit na hurno (400° F.) ng 45 minuto hanggang 1 oras.

Kung ang de latang *cherries* ay may arnibal, tamisan ayon sa inyong panglasa.

Para sa sariwang *cherries*: Pagsamahin ang 3 tasang walang butong maasim na *cherries,* 1 hanggang 1 1/2 tasang asukal, 1/4 tasang pinayamang harina, at kaunting asin. Ilagay sa 8-pulgadang lanera ng *pie* na may latag na *pastry.* Patak-patakan ng 2 kutsarang mantekilya o *margarine.*

Para sa 9-pulgadang *pie.*

**3/4 na tasang katas ng *cherry***
**1 tasang asukal**
**6 na kutsarang pinayamang harina o 3 1/3 kutsarang gawgaw**
**Kaunting asin**
**3 kutsarang mantekilya o *margarine***
**Ilang patak ng pulang pangkulay sa pagkain**
**3 tasang de lata, walang buto, maasim na *cherries,* sinala**
**1 resipi *Plain Pastry***

Sundin ang pamamaraang ginamit para sa 8-pulgadang *Cherry Pie* na nasa itaas.

## "Oil Pastry Crust"

**2 tasang binithay na pinayamang harina**
**1 kutsaritang asin**
**1/2 tasang langis pang-ensalada**
**5 kutsarang tubig-yelo**

Bithayin ang harina at asin.

Batihing magkasama ang langis at tubig hanggang lumapot at magkrema. Ibuhos sa buong ibabaw ng harina karaka-raka. Haluin ng tinidor upang mabilog na gaya ng bola. Makagagawa ng *pastry* para sa isang 8-pulgada o 9-pulgadang dobleng pangbalot ng *pie.*

## Sinaunang "Lemon Pie"

Ang pinakamabuting *pie* na meringueng de lemon na kailanma'y inyong natikman.

Para sa 8-pulgadang *pie*

**1 tasang asukal**
**1 1/4 na tasang tubig**
**1 kutsarang mantekilya o *margarine***
**1/4 na tasang gawgaw**
**3 kutsarang malamig na tubig**
**3 pula ng itlog**
**2 kutsarang gatas**
**6 na kutsarang katas ng *lemon***
**1 kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon***
**1 hinurnong 8-pulgadang sisidlan ng *pastry***
**3 puti ng itlog**
**6 na kutsarang asukal**
**1 kutsaritang katas ng *lemon* o kalamansi**

Pagsama-samahin ang asukal, tubig, at mantekilya; painitin hanggang sa matunaw ang asukal. Tunawin ang gawgaw sa malamig na tubig; idagdag sa mainit na timplada; lutuing dahan-dahan hanggang sa luminaw sa loob ng 8 minuto. Batihin ang pula ng itlog kasama ng gatas; dahan-dahang ihalo ito sa timpla ng gawgaw. Lutuin ng 2 minuto, na palaging hinahalo. Alisin sa apoy. Idagdag ang 6 na kutsarang katas ng *lemon* at balat ng *lemon.* Palamigin. Ibuhos ito sa pinalamig na hinurnong balutan.

Batihin ang puti ng itlog hanggang sa tumigas nguni't hindi tuyo; idagdag ang asukal ng unti-unti;

idagdag ang 1 kutsaritang katas ng *lemon* sa huli.

Ikalat ang meringue sa ibabaw ng pinalamig na pangpalaman, na sinasara ang mga gilid ng *pastry* upang huwag umurong. Papulahin sa katamtamang init ng hurno (350° F.) 12 hanggang 15 minuto.

Para sa 9-pulgadang *pie.*

- 1 1/3 tasang asukal
- 1 1/4 na tasang tubig
- 2 kutsarang mantekilya o *margarine*
- 1/3 tasang gawgaw
- 1/2 tasang malamig na tubig
- 4 na pula ng itlog
- 3 kutsarang gatas
- 1/2 tasang katas ng *lemon*
- 1 1/2 kutsaritang niyadyad na balat ng *lemon*
- 1 hinurnong 9-pulgadang sisidlan ng *pastry*
- 4 na puti ng itlog
- 1/2 tasang asukal
- 1 kutsaritang katas ng *lemon* o kalamansi

Sundin ang pamamaraang nasa itaas.

## MEXICO

Ang isang bandeha ng pampagana sa Mexico ay maaaring makapaglagay ng Guacamole sa tasang yari sa kamatis—2 sili na inalisan ng mga buto at ang isa ay nilamnan ng tinadtad na pulang sibuyas at ang isa ay tinadtad na labanos. Kung mayroong *corn chips* ay maaaring makasama sa bandehang ito, at iba pang pampagana na kinagigiliwan. Ang mga dahon ng letsugas ay maaaring maging latagan para sa mga pampagana.

### Tortillas Mexicana

Pagsama-samahin sa sisidlang haluan:

- 1/2 tasang binithay na harinang mais (ang puti ay lalong mabuti)
- 1 tasang binithay na puting harina
- 1/4 na kutsaritang asin
- 1 itlog
- 1 1/2 tasang malamig na tubig

Batihin hanggang sa maging pino. Lagyan ng 3 kutsarang tinimpla sa isang katamtamang init ng lapad na parilyang bakal na walang pahid na langis upang makagawa ng napakanipis na *pancake,* 6 na pulgada ang lapad. Baligtarin ang tortillas pagka ang mga gilid ay nagpasimulang magmukhang tuyo nguni't hindi mapula. Ingatang mainit sa isang lanerang may takip. Makagagawa ng 12 tortillas.

### Sarsang Enchilada

Papulahin . . .

- 2 kutsarang ginayat na sibuyas

sa . . .

- 2 kutsarang mantika

Ihalo ang . . .

- 1 kutsarang harina

Pagkatapos ihalo ang . . .

- 1 butil na bawang, ginayat na pino
- 2 kutsaritang pulbos ng *chili*
- 1 No. 2 de latang kamatis, sinala
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 na kutsaritang sarsang *tobasco (Maaaring kaligtaan)*

Idagdag ang may 1/2 tasang *tomato juice* (sinala mula sa kamatis) para makagawa ng isang sarsang may katamtamang lapot.

## Tacos

**Keso, niyadyad**
**Kamatis, tinadtad**
**Letsugas, tinadtad**
**Kamatis (kung maaari berde, tinadtad)**
**1 de latang pulang *beans* o *chili***
**1 maliit na de latang *burger***
**1 paketeng pinalamig (*frozen*) o de latang tortillas o *home made* tortillas**

Ang keso, kamatis, letsugas at sibuyas ay maaaring ihain sa mga pinggang *lazy-susan* o sa bukod-bukod na maliliit na pinggang panghain. Painitin ang pulang *beans* at papulahin ang *burger* sa isang kawali. Itabi muna ito at ingatang mainit. Kung ang lahat ay handa na ang tortilla ay dapat itiklop ng kalahati at prituhin sa maraming mantika hanggang sa maging maganda at malambot. Pagka ito ay binayaan ng napakatagal magiging napakalutong at magkakaputol-putol. Dampian ng serbilyetang papel upang masipsip ang langis. Lagyan muna ng isang kutsarang *beans* ang loob ng tiniklop na tortilla. Idagdag ang isang kutsara ng *burger* at lagyan sa ibabaw ng nais na dami ng niyadyad na keso. Sa ibabaw nito ilagay ang mga berde. Lagyan ang ibabaw ng kaunting sarsa ng taco. Kung walang sarsa ng taco gumamit ng anumang uri ng maanghang na sarsa o *tomato sauce*. Makagagawa ito ng isang kompletong pagkain at karaniwan ito'y popular para sa isang salu-salong impormal na mayroong inuming *root beer* o iba pang katulad nitong inumin. Ito ay maidudulot sa 4 o 6.

## Tomato Sauce

**1/3 tasang tinadtad na sibuyas**
**1 butil na bawang, ginayat**
**1 kutsarang langis pang-ensalada**
**1 8-onsang de latang *tomato sauce***
**3/4 na kutsarang asin**
**1/2 kutsaritang pulbos ng *chili***
**1/2 kutsaritang oregano**

Lutuin ang sibuyas at bawang sa mainit na langis na pang-ensalada hanggang lumambot nguni't hindi mapula. Idagdag ang natitirang mga sangkap. Ilagay sa marahang apoy ng 5 minuto. Makagagawa ng 1 tasa.

## Kanin Mexicano

**1 tasang bigas, hinugasan at pinatiktik**
**1 tasang de latang buong butil ng mais, pinatiktik**
**Ibuhos ang 1 1/2 tasang *tomato juice***
**1/4 na tasang tinadtad ng bawa't isa na sibuyas at siling berde**
**1 tasang *burger***
**1 1/2 pang tasang *tomato juice* na may rekado**

Ayusin ang nasa itaas sa lanera na nilangisan. Takpan at hurnuhin sa 350° F. ng 1 oras. Alisan ng takip. Budburan ng keso at painitin hanggang matunaw, pagkatapos papulahin sa ihawan ng hurno. Palamutihan ng *parsley*.

## "Chiles Rellenos"

**2 malaking siling berde**
**1/4 na librang kesong *Cheddar***
**4 na puti ng itlog**
**2 kutsarang tubig**
**1/2 kutsaritang asin**
**2 kutsarang pinayamang harina**
**4 na pula ng itlog**

Alisin ang parteng may tangkay at mga buto ng sili. Gayatin na pinag-apat na pahaba ang sili; lutuin sa di-gaanong mainit na tubig ng 8 hanggang 10 minuto o hanggang sa lumambot. Patuluin, palamigin, at talupan.

Gayatin ang keso sa apat na 1/4 na pulgadang piraso at ilagay sa pagitan ng mga pirasong siling berde. Batihin ang puti ng itlog hanggang sa maging mabulang-mabula; idagdag ang tubig at asin; batihin hanggang sa tumigas-tigas nguni't hindi tuyo. Idagdag ang harina at kaunting paminta sa pula ng itlog; batihin hanggang sa lumapot at maging kulay *lemon;* ihalong dahan-dahan ang puti ng itlog. Ibuhos ang 4 na tumpok (1/2 tasa bawa't isa) sa mainit na parilyang lapad na bakal o kawali na pinahiran ng langis. Papulahing matagal ang ilalim, pagkatapos banayad na lagyan sa ibabaw ang bawa't isa ng siling may lamang keso. Hatiin ang natitirang timplada ng itlog sa ibabaw ng sili, tiyakin na ang mga sili ay natakpan. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang ang ilalim na bahagi ay maganda ang pagkapula. Baligtaring maingat at lutuin hanggang ang kabilang panig ay mamula. Ihain na may *tomato sauce.* Makagagawa ng 4 na dulot.

## "Guacamole" sa mga Tasang Kamatis

**2 katamtamang hinog na abukado, dinurog (2 tasa)**
**1 kutsarang sibuyas, tinadtad**
**1 butil na bawang, tinadtad**
**1/4 na kutsaritang pulbos ng *chili***
**1/4 na kutsaritang asin**
**1/3 tasang mayonesa o *salad dressing***
**6 na ginayat na gluten, malutong, dinurog**

Pagsama-samahin ang minasang abukado, sibuyas, bawang, mga rekado sa isang maliit na mangkok. Lagyan ng mayonesa ang ibabaw pati ang mga gilid ng mangkok; palamigin. Sa paghahain, ihalo ang mayonesa, gluten; kutsarahin at ilagay sa mga tasang kamatis. Makagagawa ng 2 tasa.

## "Tamale Pie"

**1 tasang *gluten burger,* ginisa hanggang mamula-mula saka idagdag ang sibuyas**
**1 tasang langis at 3 kutsarang mantekilya—gisahin**
**Idagdag ang 1 de latang kamatis (2 1/2) at 1 maliit na de latang pastang kamatis**
**1 de latang mais na may krema**
**1 1/2 kutsaritang pulbos ng *chili***
**1 1/2 tasang tuyong harinang mais**
**3 itlog**
**1 tasang gatas**
**1 1/2 tasang olibo, tinadtad o ginayat**
**1 kutsaritang asin**
**1 tasang niyadyad na keso**

Pagsama-samahin ang lahat at idagdag sa unang tinimpla. Ibuhos sa isang lanerang pinahiran ng langis, ibudbod ang 1 tasang keso sa ibabaw at ihurno ng 45 minuto hanggang 1 oras sa 350° F.

## Talong Mexicano

**2 tasang *gluten burger***
**1/4 na tasang tinadtad na sibuyas**
**1 kutsarang harina**
**1 tasang *tomato sauce,* may rekado**
**1/4 na tasang tinadtad na siling berde**
**Mga rekadong pampalasa**
**1 maliit na talong**
**1 tasang niyadyad na keso**
**1/4 na tasang tinadtad na *celery***

Papulahin ang sibuyas at *celery* at *burger* sa isang kawali. Idagdag ang harina at paghaluing mabuti. Ihalo ang *tomato sauce,* siling berde, mga rekado. Paghaluin. Ihanay ang tig 1/2 pulgadang ginayat na talong sa ibabaw ng timplada ng burger-kamatis. Painitin sa marahang apoy 10-15 minuto o hurnuhin sa kaserola hanggang ang gulay ay lumambot. Budburan ng keso sa ibabaw at papulahin sa ihawan ng hurno. Palamutihan ng *parsley.*

## Piniritong Tortilla

Kung mayroong de lata o pinalamig (*frozen*) na tortilla na makukuha, gayatin sa apat na piraso at prituhin na lubog sa langis hanggang sa maging malutong subali't hindi mapula. Ihaing kasama bilang pangalawang putahe, o maaari namang ihain na buong piniritong malutong.

## Palaman sa Tortilla

Pagsama-samahing mabuti . . .

**2 tasang niyadyad na kesong dilaw**
**1 tasang ginayat na sibuyas**
**1/2 kutsaritang asin**

Pagkatapos na maprito ang tortilla, ilubog sa mainit na langis, pagkatapos ilubog sa sarsang *Enchilada.* Lagyan ng isang malaking kutsara ng palamang Tortilla ang bawa't isa at balutin. Ayusin sa isang bandeha o bandehang panghurno. Takpan ng natitirang sarsa, painiting muli, at budburan ng natitirang palaman. Ihain agad o painiting muli bago ihain sa madali at katamtamang init ng hurno (375° F.)

UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
LIBRARY

# Indese

**A**

Adobong Kangkong, 92
Adobong Labong, 44
Adobong Okra, 92
Adobong Puso ng Saging, 93
Almondigas, 44
Antipasto Tray, 202
Arroz a la Cubana, 45
Arroz a la Filipina, 45
Arroz a la Luzonia, 72
Arroz a la Valenciana, 46
Asado de Carajay, 46

**B**

Baked Gluten Steaks with Glazed Pineapple Garnish, 177
Baking Powder Biscuits, 133
Banana Bulgur Muffins, 136
Banana Pudding, 158
Banana Snow, 159
Barbarong Gluten, 180
Barbecueng Kidney Beans, 70
Barbecue na Tokwa, 66
Barquillos, 163
Batter Fried Bananas, (Kluay Khark), 198
Bean Patties, 70
Beans at Kanin, 198
Beans at Patatas na Hinurno, 70
Beans na may Gata ng Niyog, 69
Berdeng Bitsuwelas na Sopas Romania, 207
Berdeng Ensaladang Italiano, 206
Bibingkang Malagkit, 86
Binalot na Giniling na Steak, 64
Binalot na Repolyo, 73
Binating Itlog, 78
Binating Krema-Saging-Strawberry Pie, 140
Biscuits, 132
Biskwit na Kamoteng Niligis, 136
Bitamina, Mga, 10
Bitsuwelas at Kanin, 198
Bitsuwelas Mandarin, 187
Bitsuwelas sa Gata ng Niyog, 174
Bola-bolang Gluten, 185
Bola-bolang Gluten Swedish, 209
Bola-bolang Gluten at Tokwa, 56
Bola-bolang Itlog Nihon, 181
Bola-bolang Kamoteng may Gluten, 56
Bola-bolang Kasuy-Keso, 72
Bola-bolang Mais-Gluten Mexicali, 57
Bola-bolang Niyog, 174
Bola-bolang Tofu na may Mantekilyang Mani, 65
Bola-bolang Tokwa, 67
Bola-bolang Tokwa Español, 67
Borscht, 198
Brazos, 164
Brioche, 120
Broiled Icing, 149
Brown Beans, (Bruna Bonor), 210
Brown Gravy, 110
Bulanglang na Gulay, 93
Bulgur Espasol, 168
Bulgur Ginatan, 167
Bulgur na may Itlog, 77
Burger na Bilog-bilog, 51
Butter Frosting, 149
Butterscotch Candy Squares, 150

**C**

Cardillo, 64
Carrot Cake, 149
Casserole na Cauliflower at Kamatis, 75
Casserole na Gluten at Mais, 74
Cauliflower na may Almonds, 214
Ceylon Surprise Cocktail, 195
Ch'ao Mien, 185
Chapattis (Tinapay Indian), 195
Cheese Fondue, 77
Cheese Souffle, 81
Cherry Pie, 214
Chicharo na may Apulid (Water Chestnuts), 188
Chiles Relleno, 217
Chili con Gluten, 52
China, 184
Chocolate Cake na Pabaligtad, 145
Cinnamon Puffs, 153
Coffee Cakes or Kuchen, 126
Coconut Cookies, 154
Coconut Goodies, 164
Coconut Macaroons, 154
Coconut Sambal (Seroendeng), 175
Colombo Coconut Cup, 195
Corn Bread Muffins, 136
Corn Bread Sticks, 135
Cornell Bread, 130
Cornell Doughnuts, 131
Cream Pie, 159
Cream Pie na may Saging, 142
Cream Scones, 137
Curried Tofu Malayan, 189
Cutlets na Itlog, 80

**D**

Dumplings (Won Ton), 187
Dutch Apple Pie, 208
Dutch Cheese Wafers, 208

**E**

Egg Noodles, 168
Eggplant Relish (Brinjal Bootha), 194
Empanaditas, 165
Ensalada, Mga, 101
Ensaladang Asparagus, 101
Ensaladang Avocado, 213
Ensaladang Berdeng Orasan, 103

Ensaladang Bitsuwelas at Celery, 104
Ensaladang Buko-Mangga, 106
Ensaladang Bulaklak ng Katuray, 104
Ensaladang Cauliflower, 103
Ensaladang Kamatis na Nilamnan, 106
Ensaladang Kangkong-Kamatis, 104
Ensaladang Kanin at Itlog, 103
Ensaladang Labong, 101
Ensaladang Lime-Jello, 107
Ensaladang Macaroni, 105
Ensaladang Melong Puti (Honeydew), 107
Ensaladang Oriental, 188
Ensaladang Pako, 105
Ensaladang Patatas, 105
Ensaladang Pinalamig na Prutas, 109
Ensaladang Pinyang Pinalamig, 107
Ensaladang Pipino, 197
Ensaladang Tofu, 208
Ensaladang Ubod, 108
Ensaladang Waldorf, 213
Espasol, 87
Espesyal na Gluten Roast, 57
Estofado, 169
Europa, 201

F

Falafil, 195
Favorite Quick Fudge, 153
Feather Rolls, 119
Fluff Top Spice Cake, 144
French Croissants, 125
Fried Noodles, 172, 187
Fried Tortillas, 219
Frozen Applesauce Whip, 160
Frozen Lemon Crunch, 161
Fun Time Sugar Drops, 155

G

Gagreli (Carrot Sweet) 193
Ginataang Ampalaya, 167
Ginataang Bulgur, 167
Ginataang Kalabasa, 96
Ginataang Kamansi, 96
Ginataang Labong, 93
Ginataang Langka, 96
Ginataang Red Beans, 71
Ginintuang Inumin, 113
Ginintuang Relyenong Kamatis, 178
Ginintuang Sarsa, 83
Ginisa—India, 190
Ginisang Munggo, 96
Ginisang Toge, 96
Gisantes at Pipinong may Krema, 94
Gitnang Silangan, 195
Golden Loaf Cake, 143
Golden Rod Cake, 144
Glue-Rave Fondue, 75
Gluten a la King, 54
Gluten Banana Rolls, 53
Gluten Barbecue, 53
Gluten Caciatori, 207
Gluten Casserole, 73
Gluten Loaf Barbecue, 50
Gluten Loaf na may Pinya, 51
Gluten na may Curry, 54, 191
Gluten Neapolitan, 55
Gluten, Paggawa ng, 37
Gluten Patties na may Curry, 192
Gluten Patties na may Keso, 55
Gluten Picadillo, 51
Gluten Pilaf, 199
Gluten Pot Pie, 50
Gluten sa Krema ng Niyog, 174
Gluten na may Pinya, 49
Gluten sa Sarsang Itlog, 54
Gluten Steak, 61
Gluten Steak sa Pangkaraniwang Luto, 60
Gluten Stroganoff, 201
Gluten Victoire, 61
Gluten Whirl, 56
Grebing Kamatis, 72
Grebing Pula, 212
Guacamole in Tomato Cups, 218
Gulay na may Curry, 95, 191

H

Halo-halong Ensalada, 175
Halo-halong mga Gulay, 198
Hapon, 179
Harvard Beets, 211
Hawaii, 175
Hi Fe (Iron), 198
Hinulong Berdeng Ensalada, 106
Hindi Nilutong Kendi, 152
Hinulmang Ensaladang Gulay, 105
Hinulmang Pinya, 105
Hinurnong Beans na Walang Hurno, 70
Hinurnong Butsi, 86
Hinurnong Cutlet, 46
Hinurnong Hawaiian Hash, 177
Hinurnong Itlog sa Ibabaw ng Tinapay, 76
Hinurnong Itlog sa Kaning Español, 76
Hinurnong Puding na Kalabasa, 158
Hinurnong Saging, 168
Hinurnong Tofu, 62
Home Baked Beans, 214

I

Ibong Apoy, 182
Ina at Anak na Lalaki, 182
Inarnibalang Saging, 160
Inatsarang mga Gulay, 176
India at Ceylon, 190
Indonesia, 172
Inihaw at Inasnang Tofu na may Luya, 181
Inihaw na Gluteng Matamis-Maasim, 176
Inihaw na mga Pirasong Gluten Pacific, 178
Inumin, Mga, 113
Iskalop na Gluten at Repolyo, 60
Istek na Gluten Polynesian, 177
Itlog na may Curry Madras, 192
Itlog na may Krema, 78
Itlog na may Krema, Kabute, at Keso, 80
Itlog na Nilamnan, 81
Itlog at Noodle Stew, 80
Itlog na Palaman sa Sandwich, 82

**J**

Jakarta Delight, 176
Jelly Roll, 151
Jin Mah Bang, 188

**K**

Kakaning Bigas, Mga, 86
Kalabasa na may Gata ng Niyog, 97
Kalabasang Pie, 140
Kalamansi Pie, 143
Kalamay na Kamoteng Kahoy, 164
Kalamay na Pinipig, 87
Kalamay Singapore, 189
Kaldereta, 59
Kamatis Rangoon Nilamnan, 190
Kamote Cones, 93
Kanin at Nuwes, 197
Kanin Mexicano, 217
Kanin na may Cinnamon, 87
Kaning Español, 202
Kaning Pilau, 192
Kari-kari, 60
Kaserolang may Tatlong Patong, 75
Kending Mani, 152
Kending may Mantekilya at Nuwes, 154
Kendi na Naluluto sa Limang Minuto, 152
Kidney Bean Loaf, 70
Kilawing Puso ng Saging, 63
Kinudradong Tofu, 69
Kinulob na Gluten, 183
Korea, 182
Korean Chop Chai, 182
Krema ng Sopas na Mais, 39
Krema ng Sopas na Patatas, 39
Krema ng Sopas na Pipino, 42
Kreoleng Talong, 94
Kroketang Garbanzo, 197
Kumikislap na Inuming Bungang-kahoy, 114

**L**

Lasagna, 203
Lemon Sponge Pudding, 158
Lemong Kumikislap, 114
Letseplan, 163
Lumpiang Giniling na Gluten, 57
Lumpia Supremo, 57
Lutuing Pang-iba't-ibang Bansa, 171

**M**

Madaliang Sabaw, 42
Madaling Gawing Loaf, 61
Mahiwagang mga Pakete ng Gluten at Pinya, 178
Mainit na Rolls, 121
Mais na may Malunggay, 93
Maja Blanca, 87
Makremang Keso-Cauliflower Casserole, 74
Malabnaw na Sarsang Keso, 85
Malinamnam na Gluten, 53
Malutong na Pan de sal, 132
Mango Chutney, 169
Mango Ice Cream, 162
Mango Pie, 139
Maning may Asin, 169
Mansanas o Manggang Hilaw na Pandowdy, 141
Mantekilyang Mani-Saging na Kukis, 156
Maputing Tinapay, 127
Mararangyang Sopas, Mga, 39
Maruyang Saging, 197
Masarap na Kaning Pilipino, 89
Masarap na Sarsa, 83
Masarap na Sayote, 97
Matamis na Mani, 153
Matamis-Maasim Gluten Cutlet, 52
Matamis-Maasim na Tofu, 186
Mechadong Gluten, 54
Melon at Sorbetes, 160
Meringue, 143
Mexican Tortillas, 216
Mexico, 216
Milk Chocolate Cake, 147
Minatamisang Carrot, 98
Minatamisang Tinapay, 124
Mineral sa Pagkain, Mga, 13
Mint-glazed Carrots n' Peas, 211
Mixed Vegetables, 169
Mock Fillet, 71
Mock Pi-Quat, 66
Morcon na may Catsup, 61,
Muffin may Palamang Streusel, 138
Munggong may Dahon ng Ampalaya, 71

**N**

Neapolitan Macaroni, 63
Nihon Gluten na may Labong, 180
Nihon Talong, 181
Nilagang Gulay, 42
Niligis na Patatas, 212
Nilutong Panimpla sa Ensalada, 110
"No Cook" Fondant, 154

**O**

Oatmeal Cake, 149
Oil Pastry Crust, 215
Okra sa Timugan, 213
Okra Tempura, 97
Orange Biscuits, 135

**P**

Paalaalang Pangkusina, Mga, 31
Pagbabalangkas ng Pagkain, 18
Pagkaing Kanin na may Kabute, 89
Pagsukat, Kung Paano, 35
Palaman sa Tortilla, 219
Palitaw, 88
Pambalot ng Pie na Graham Crackers, 140
Pambalot ng Pizza, 205
Pamimili ng Kasangkapan, 31
Pampahid sa Sandwich Espanol, 202
Pampalamig na Merry-Berry, 114
Pananghalian na Malayan, 190
Panghimagas, Mga, 139
Panimpla sa Ensalada, Mga, 110
Panimpla sa Bungang-kahoy na may Krema, 111
Panimpla sa Ensaladang Bungang-kahoy, 111
Panimplang Sinag-araw, 111
Pangunahing Pagkaing Walang Karne, 44

Pansariling Atsara, 169
Pansit Buko, 97
Pansit Guisado, 68
Pansit Luglug, 68
Parang Bola-bolang Manok, 63
Parang Karneng Loaf, 62
Pastillas na Pili, 166
"Pastries" na may Palaman, 193
Patani, 97
Patatas na may Curry (alu Turgarri), 191
Patolang may Gluten, 63
Peanut Butter Cookies, 156
Peanut Butter Fudge, 152
Peanut Wafers, 157
Penuche-Topped Cake, 147
Pie na Mansanas, 141
Pierogi-Cheese "Pockets", 207
Pili Toron, 165
Piling Mazapan, 166
Pilipit, 136
Pinaalsang Doughnuts, 131
Pinaghalo-halong Gulay a la Corona, 98
Pinakbet, 98
Pinapulang Tofu Roast, 65
Pinasingawang Glufu, 49
Pineapple Cake na Pabaligtad, 145
Pineapple Pie, 139
Pineapple Pudding, 159
Pineapple Sherbet, 163
Piniritong Bulaklak ng Kalabasa, 95
Piniritong Gluten na may Matamis-Maasim na Sarsa, 53
Piniritong Gluten sa Sarsang Tahure, 47
Piniritong Itlog, may Sarsang Maanghang, 173
Piniritong Kinudradong Gluten at Nuwes, 184
Piniritong Patatas Manggadaliri, 95
Piniritong Siamese Beans, 189
Piniritong Tokwang may Matamis-Maasim na Sarsa, 64
Piniritong Tortilla, 219
Pinya a la Karachi, 195
Pinyang Ambrosia, 161
Pinyang Panglaman, 155
Piroshki, 199
Pizza, 127, 205
Pizza, Pambalot ng. 205
Puding na may Krema ng Niyog, 175
Puding na Saging at Kanin, 158
Puding na Vanilla, 159
Pula at Puting Ensalada, 209
Puris (Fried Bread), 196
Puting Sarsa, Mga, 85
Putong Dilaw na Mais, 137
Putong Puti, 88

Q

Quick Cocoa Cake, 145
Quick Chocolate Frosting, 145

R

Raised Whole Wheat Muffins, 120
Raviolis, 206
Red Beans Corn Creole, 71
Red Beans na may Gata ng Niyog, 71
Relyenong Celery, 209
Relyenong Gluten-Tokwa, 59
Repolyo Au Gratin, 73
Repolyo sa Gluten, 73
Repolyong Ginayat na Pino, 103
Repolyong Nilamnan, 98
Rice Spoon Bread, 138
Rice Waffles, 137
Ring Around Gluten Loaf, 50
Roast na Kanin-Carrot-Mantekilyang Mani, 76
Rolled Oat Squares, 153
Royal Rice Ring, 177
Russia, 198
Russian Cabbage Rolls, 201
Russian Eggplant Caviar, 199
Russian Grill, 199

S

Saging sa Arnibal, 196
Sariwang Bitsuwelas, 95, 214
Sariwang Bitsuwelas at Kabute, 95
Sariwang Sibuyas, 84
Sariwang Sitaw na may Curry, 196
Sariwang Strawberry Pie, 142
Sarsa Aurora, 83
Sarsa Bechamel, 83
Sarsa Blanca, 49
Sarsa Verde Español, 84
Sarsang Enchilada, 216
Sarsang Kamatis, Blg. 1, 84
Sarsang Kamatis, Blg. 2, 85
Sarsang Krema, 83
Sarsang Matamis-Maasim, 85
Sarsang Sambal, 194
Sarsang Tartar, 67, 84
Sarsang Thousand-Island, 110
Savory Drumstick a la Cor, 47
Scalloped Corn Supreme, 211
Spanish Sandwich Spread,
Sinabawang Gulay, 43
Sinabawang Mais, 41
Sinangag na Kaning Siamese, 189
Sinaunang Lemon Pie, 215
Singaw sa Tasa ng Tsa, 181
Sinigang, 99
Sinukmani, 90
Sitaw na may Sarsa, 99
Skewered Tofu Kawai, 177
Skillet Dinner, 55
Snowball Crunchies, 157
Sopas de Bawang, 41
Sopas de Frutas, 43
Sopas na Gluten at Toge, 172
Sopas na Itlog na Bulaklak, 185
Sopas na Kalabasa, 41
Sopas na Lentehas, 192
Sopas Mandarin, 184
Sopas Mararangyang, Mga, 39
Sopas na Sariwang Gisantes, 41
Sorbetes, 113
Sorbetes de Mangga, 162
Sorbetes de Pinya, 161
Sorbetes na Saging, 160
Sorbetes—Vanilla o Tsokolate, 161
Sotanghon, 99
Sotanghon na may Bola-bolang Gluten, 51

Sour Cream Rolls, 119
Spaghetti en Franco, 73
Spaghetti Italiano, 205
Spaghetti Italiano at Karneng Bola-bola, 203
Spanish Noodles, 201
Spanish Rolls, 202
Spicy Kababs, 194
Spinaka Namnol, 183
Spring Kim Chee, 183
Spring Rolls, 186
Streusel-filled Muffins or Breakfast Cake, 138
Strawberry Sauce, 211
Strawberry Sherbet, 163
String Beans in Vegetable Loaf, 76
Stuffed Celery,
Sukiyaki, 179
Sumang Pinipig na may Latik, 89
Sumang Mais na Dilaw, 170
Surprise Treats, 157
Swedish Gluten Rolls,
Swedish Pancakes, 210
Swedish Relishes, 209
Swiss Steak, 47

T

Tacos, 217
Tamale Pie, 218
Tamales, 89
Tasang Tulip, 94
Tempura, 180
Teriyaki, 180
Timog-Silangang Asia, 189
Tinapay—Makalawang Ulit Hinurno, 124
Tinapay na may Bawang, 130
Tinapay na Date-Nut, 139
Tinapay at Kakanin, Mga, 115
Tinapay na Kamote, 135
Tinapay na Oatmeal, 131
Tinapay na may Palamang Pinya, 150
Tinola, 99
Tocino del Cielo, 165
Tofu Foo Young, 185
Tofu na may Krisantemum na Pipino, 179
Tofu na may Rekado, 173
Tofu Roast, 67
Tofu Salad, 179
Tokwa Croquettes, 66
Tokwa Rebosado, 66
Tokwa Sarciado, 69
Tomato Chutney, 173
Tomato Sauce, 72
Tomisuafu, 65
Toron, 159
Toron Espesyal, 170
Tortilla de Tokwa, 65
Tortang Upo, 170
Twinkling Fruitade (Kumikislap
 na Inuming Bungang-kahoy), 114

U

Ukoy, 69
Ukoy na Kalabasa, 100
Ukoy na Gulay, 100
United States, 211

W

White Fruitcake, 148
Whole Wheat Bread, 129

Z

Zombie, 114

# MGA BAGONG
# Lutuing
# PANTAHANAN

MGA BAGONG Lutuing PANTAHANAN

PP